
14a. Edición
LISE BOURBEAU
AUTORA DEL ÉXITO EDITORIAL
"ESCUCHE A SU CUERPO,
su mejor amigo sobre la Tierra"
Las 5 heridas
que impiden
SER uno mismo
rechazo
abandono
humillación
traición
injusticia
DIANA

Las cinco heridas que impiden ser uno mismo

Lise Bourbeau

Editorial OB STARE

Las cinco heridas que impiden ser uno mismo

Título original: «Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même».
Les Éditions E.T.C. (2000).

Apdo. de correos 122
Tegueste 38280. S/C de Tenerife
www.obstare.com; obstare@obstare.com

Primera edición: otoño 2011
ISBN: 978-84-937526-6-8
Depósito legal: M-35512-2011

Impresión: Reprográficas Malpe, S.A.

Impreso en España

Agradezco de todo corazón a las miles de personas con las que he trabajado, sin las cuales mis investigaciones sobre las heridas y las máscaras habrían sido imposibles. Quiero hacer un reconocimiento especial a todos aquéllos y aquéllas que siguieron el curso de formación *Técnicas eficaces en relación con la ayuda,* pues gracias a su capacidad para salir adelante, este libro se enriqueció enormemente. Deseo hacer una mención muy especial a los miembros que conforman el equipo *Escucha a tu cuerpo,* que participaron en mis estudios y aportaron distintos elementos a este libro. Gracias a ustedes continúo manteniendo mi pasión por la búsqueda y elaboración de nuevos proyectos.

Para finalizar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a quienes contribuyeron directamente a la redacción de este libro, comenzando por mi pareja, Jacques, cuya presencia facilitó las horas que dediqué a escribir. También a Mónica Bourbeau Shields, Odette Pelletier, Micheline St-Jacques, Nathalie Raymond y Michéle Derudder, quienes realizaron un trabajo excelente de corrección del manuscrito, y por último, a Claudie Ogier y Élisa Palazzo, por sus ilustraciones.

Índice

Prólogo

Me fue posible escribir este libro gracias a la perseverancia de diversos investigadores quienes, al igual que yo, se atrevieron a hacer público el fruto de sus investigaciones y experiencias pese a la controversia y escepticismo que éstas han suscitado. Por otra parte, mis colegas saben que serán criticados, al igual que sus publicaciones, y si bien están preparados para afrontarlas, también están motivados por quienes aceptan sus descubrimientos, así como por la idea de ayudar a la gente a evolucionar. Entre ellos, al primero que debo mi agradecimiento es al psiquíatra austríaco Sigmund Freud por su monumental descubrimiento del inconsciente y por haberse atrevido a afirmar que lo físico podía estar relacionado con las dimensiones emocionales y mentales del ser humano.

También agradezco a uno de sus discípulos, Wilhelm Reich, quien en mi opinión ha sido el mayor precursor de la metafísica y el primero en establecer realmente el vínculo entre la psicología y la filosofía al demostrar que las neurosis no sólo afectan al ámbito mental sino también al cuerpo físico.

Años más tarde, John C. Pierrakos[1] y Alexander Lowen, ambos discípulos de Reich, postularon el concepto de «bioenergéti-

ca», mediante el cual establecieron que el papel que desempeña la voluntad para curar enfermedades implica tanto al cuerpo físico como a las emociones y los pensamientos.

Pero fue, sobre todo, a partir del trabajo de John Pierrakos y su compañera Eva Brooks cuando logré establecer el planteamiento que descubrirás en este libro. El tema me atrapó a partir de un curso al que asistí en 1992 con Barry Walker, discípulo de Pierrakos; me interesó sobremanera e hice observaciones y asiduos estudios que me permitieron llegar a la redacción de las cinco heridas y las máscaras que las acompañan. Por otra parte, todo lo que se describe en este libro fue objeto de repetidas comprobaciones posteriores a 1992 a través de cientos de personas que han asistido a mis talleres y por las experiencias obtenidas de mi vida personal.

No existe prueba científica alguna de lo que se propone en este libro, pero te invito a comprobar mi teoría antes de que la rechaces, y sobre todo a averiguar si puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida.

Como habrás podido constatar, continúo tuteándote como lo he hecho en otros libros. Si lees uno de mis libros por primera vez y desconoces las enseñanzas que en ellos propongo, es posible que te sorprendan algunas expresiones. Por ejemplo, hago una clara distinción entre 'sentimiento' y 'emoción', 'intelecto' e 'inteligencia', 'dominio' y 'control'. El sentido que doy a estas palabras lo explico detalladamente en mis libros y en los talleres que imparto.

Todo lo que está aquí escrito se dirige tanto a lectores como a lectoras. Sin embargo, cuando no sea así el caso, lo señalaré. Continúo igualmente utilizando la palabra DIOS. Te recuerdo que cuando hablo de DIOS me refiero a tu Yo Superior, a tu verdadero

---

[1]Autor y fundador de «Core Energetics» (Life Rhythm Publication).

ser, al Yo que conoce tus auténticas necesidades para vivir en el amor, la felicidad, la armonía, la paz, la salud, la abundancia y la alegría.

Deseo que goces enormemente al descubrirte en los siguientes capítulos, como yo lo he hecho al compartir contigo mis descubrimientos.

Con cariño,

Lise Bourbeau

Capítulo 1

La creación de las heridas y las máscaras

Cuando un bebé nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la que se ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. Su alma, por otra parte, ha elegido a la familia y el medio ambiente en los que habrá de desarrollarse con una finalidad muy precisa. Todos tenemos la misma misión al llegar a este planeta: «vivir las experiencias una y otra vez hasta que podamos aceptarlas y amarnos a través de ellas».

Cuando en una experiencia existe la no aceptación, es decir, juicios, culpabilidad, temor, lamento u otra forma de no aceptación, el ser humano se convierte en un poderoso imán que atrae sin cesar circunstancias y personas que le hacen revivir esa misma experiencia. Hay quienes no sólo reviven la misma experiencia muchas veces en el transcurso de su vida sino que deben reencarnarse una y otra vez con el fin de lograr aceptarla completamente.

Aceptar una experiencia no significa que ésta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella. Más bien se trata de ayudarnos a experimentar y aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es beneficioso y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquirien-

do consciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia. Todo lo que decidimos o no, lo que hacemos o no, lo que decimos o no, e incluso lo que pensamos y sentimos, entraña consecuencias.

El ser humano desea vivir cada vez más inteligentemente. Cuando se percata de que una experiencia produce consecuencias perjudiciales, en lugar de reprocharse a sí mismo o reprocharlo a otra persona, simplemente debe aprender a aceptar haberla elegido, aunque lo haya hecho inconscientemente, para caer en la cuenta de que tal experiencia no fue una decisión inteligente. De ello se acordará más adelante; así, la experiencia se vive en la aceptación. Sin embargo, recuerda que aun cuando te digas «No quiero vivir ya así», todo comenzará de nuevo. Debes otorgarte el derecho a cometer varias veces los mismos errores o de vivir una y otra vez la experiencia desagradable antes de llegar a tener la voluntad y el valor necesarios para transformarte. ¿Por qué no lo comprendemos desde un principio? Por nuestro ego, sostenido por nuestras creencias.

Todos tenemos muchas creencias que nos impiden ser lo que deseamos ser. Cuanto más nos perjudican estas formas de pensar o estas creencias, más tratamos de ocultarlas. Incluso llegamos a creer que no nos pertenecen. Poder superarlas exige, por tanto, que nos reencarnemos en repetidas ocasiones. Nuestra alma podrá alcanzar la felicidad plena sólo cuando nuestro cuerpo mental, emocional y físico estén atentos a nuestro DIOS interior.

Todo lo que se vive en la no aceptación se acumula a nivel del alma. Al ser ésta inmortal, regresa sin cesar en diferentes formas humanas con el bagaje que ha acumulado en su memoria de alma. Antes de nacer, ya hemos decidido lo que deseamos venir a normalizar durante esa próxima encarnación. Esta decisión, y todo lo acumulado en el pasado, no se encuentra grabado en nuestra memoria consciente, es decir, la que depende del intelecto, sino que en el transcurso de la existencia nos vamos haciendo gradualmente conscientes de nuestro plan de vida y de lo que debemos poner en orden.

Cuando digo que algo «no está resuelto» me refiero siempre a una experiencia vivida en la no aceptación; existe una diferencia entre aceptar una experiencia y aceptarse a sí mismo. Pongamos el ejemplo de una niña cuyo padre la rechaza porque deseaba un varón. En este caso, aceptar la experiencia consiste en darle el derecho a su padre de haber deseado un varón y de haber rechazado a su hija. La aceptación de sí misma consiste, en cambio, en darse el derecho de reprochar a su padre y de perdonarse por haberle tenido resentimiento. No debe subsistir ningún juicio hacia su padre ni hacia ella misma, sino sólo compasión y comprensión por la parte que sufre en cada uno de ellos. Ella sabrá que esta experiencia está completamente resuelta cuando a su vez rechace a alguien sin condenarse, con mucha compasión y comprensión para con ella misma. Existe otra manera para comprobar que este tipo de situación se ha normalizado y vivido en la aceptación: cuando la persona rechazada por ella no le guarde resentimiento, siendo a su vez compasiva, sabiendo que todos los humanos rechazamos a alguna persona en ciertos momentos de nuestra vida.

No dejes que tu ego te juegue una mala pasada cuando trata por todos los medios de hacerte creer que ya está arreglada una situación. A menudo, para no tener que observarnos y perdonarnos, nos decimos: «Sí, comprendo que el otro actuara así». De este modo, nuestro ego intenta encontrar una manera oculta para hacer a un lado las situaciones desagradables. Sucede entonces que aceptamos una situación o una persona sin habernos perdonado o sin habernos concedido el derecho de sentirnos resentidos o de continuar resentidos con ella. A esto se le llama «aceptar solamente la experiencia». Repito: es importante diferenciar entre «aceptar la experiencia» y «aceptarse a uno mismo». Esta última aceptación es aún más difícil de lograr, ya que nuestro ego no desea admitir que todas las experiencias difíciles que vivimos tienen como única finalidad mostrarnos que nosotros mismos actuamos de igual manera con los demás.

¿Te has dado cuenta de que cuando acusas a alguien de algo esa misma persona suele acusarte a ti de lo mismo?

Ésta es la razón por la que es tan importante aprender a conocernos y aceptarnos en la mayor medida posible. Es lo que nos brinda la seguridad de que cada vez viviremos menos situaciones de sufrimiento. A nadie más que a ti le compete decidir ser dueño de tu vida en vez de que tu ego te controle. Sin embargo, hacerle frente a todo esto exige mucho valor, porque inevitablemente tocamos antiguas heridas que pueden hacernos sufrir mucho, sobre todo si son heridas que venimos arrastrando desde hace varias vidas. Cuanto más sufres a causa de una situación o con una persona determinada, de más lejos viene el problema.

Para ayudarte, puedes contar con tu DIOS interior que es omnisciente (ÉL lo conoce todo), omnipresente (ÉL se encuentra en todo lugar) y omnipotente (ÉL es todopoderoso). Esta omnipotencia siempre está presente y obra en todo momento en ti. Actúa de tal forma que te guía hacia las personas y situaciones que necesitas para crecer y evolucionar de acuerdo con el plan de vida elegido antes de tu nacimiento.

Antes de nacer, tu DIOS interior atrae tu alma hacia el medio ambiente y la familia que necesitarás durante tu siguiente vida. Esta atracción magnética y sus objetivos están determinados, por una parte, por aquello que aún no has logrado vivir en el amor y la aceptación en tus vidas anteriores y, por otra, por lo que tus futuros padres deben poner en orden a través de un/a niño/a como tú. Esto explica que los niños y los padres suelan tener las mismas heridas que curar.

Al nacer no eres consciente de todo ese pasado, ya que te concentras principalmente en las necesidades de tu alma, la cual desea que te aceptes junto con tus experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, personalidad... Todos tenemos esas necesidades. Sin embargo, poco después de nacer, nos damos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos alteramos el mundo de los

adultos o el de los que están cerca de nosotros. Y de ello deducimos que no es bueno ni correcto ser naturales. Este doloroso descubrimiento provoca, sobre todo en el niño, crisis de ira, que llegan a ser tan frecuentes que nos vemos obligados a creer que son normales. Estos episodios se conocen como «crisis de la infancia» o «crisis de la adolescencia». Es posible que lleguen a ser normales para los humanos, pero ciertamente no son naturales. El niño que actúa naturalmente, que es equilibrado y que tiene el derecho a ser él mismo no pasa por este tipo de crisis. Por desgracia, este tipo de niño «natural» casi no existe. He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas:

Después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda. Llega enseguida el período de crisis, de rebeldía, que es la tercera. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea. Algunas personas permanecen estancadas en la tercera etapa durante toda su vida, es decir, reaccionan continuamente, están enojados o en permanente situación de crisis. En la tercera y cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos del sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda. Estas nuevas personalidades o «defensas» son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano.

En mis numerosos años de observación, he podido comprobar que todos los sufrimientos del ser humano pueden resumirse en cinco heridas. Aquí las presento por orden cronológico; es decir, según van apareciendo en el transcurso de la vida:

RECHAZO

ABANDONO

HUMILLACIÓN

TRAICIÓN

INJUSTICIA

Al ordenarlas diversamente se forma el acróstico TRAHI[2], lo que favorece su memorización:

T RAICIÓN

R ECHAZO

A BANDONO

H UMILLACIÓN

I NJUSTICIA

Este acróstico permite explicar el hecho de que cada vez que padecemos o hacemos que otros sufran una de estas heridas, todo nuestro ser se siente traicionado. No somos fieles a nuestro DIOS interior ni a las necesidades de nuestro Ser, pues permitimos que nuestro ego, con sus creencias y temores, tome el timón de nuestra vida. Recurrimos a las máscaras para «ocultar», a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido resolver; y esta ocultación es una forma de traición. Pero, ¿de qué máscaras se trata? De aquéllas que acompañan a las heridas que precisamente intentan enmascarar.

Estas heridas y máscaras se explicarán con detalle en los capítulos siguientes. La importancia de la máscara se crea en función de la profundidad de la herida; una máscara representa a un tipo de persona con un carácter que le es propio, ya que según la máscara creada se desarrollan determinadas creencias que influyen en la actitud interior y en el comportamiento de la persona. Cuanto más profunda sea la herida, con más frecuencia sufrirás, y esto te obligará a llevar puesta tu máscara más a menudo.

Sólo nos ponemos la máscara cuando deseamos protegernos. Por ejemplo, cuando una persona percibe algún suceso como injusto o cuando ella se juzga a sí misma injusta o teme que se le

---

[2]El vocablo francés 'trahi' significa en francés 'traicionado'.

HERIDA	MÁSCARA
Rechazo	Huidizo
Abandono	Dependiente
Humillación	Masoquista (emocional / mental)
Traición	Controlador
Injusticia	Rígido

critique por ser injusta, se coloca la máscara de la «rigidez»; es decir, adopta el comportamiento de una persona rígida.

La siguiente es una imagen que ilustra mejor la forma en que se relacionan la herida y la máscara correspondiente. La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano pero que ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara. ¿Creíste que así podrías fingir no tener la herida? ¿En verdad creíste que ésa era la solución? Por supuesto que no. Todos sabemos, pero el ego, no. Ésta es una de las formas en la que nos hace dar vueltas sin rumbo.

Regresemos al ejemplo de la herida en la mano. Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano,aun cuando se encuentre protegida por el vendaje. Cuando alguien te toma la mano de cariño y tú gritas: «¡Ay! ¡Me haces daño!», resulta fácil imaginar la sorpresa del otro. ¿Realmente deseaba hacerte daño? No, pero si te duele la mano cuando alguien te toca, es que tú no has decidido ocuparte de la herida. No hay nadie más que sea responsable de tu dolor.

Esto es lo que sucede con cualquier herida. Son muchas las ocasiones en que nos sentimos rechazados, abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta. En realidad, cada vez que nos sentimos heridos es a nuestro ego al que le gusta creer que alguien más, y no nosotros, es culpable de que nos sintamos así. Entonces buscamos a quien reprochárselo; otras veces, en cambio,

decidimos que ese culpable somos nosotros mismos, cuando en realidad esto es tan falso como cuando acusamos a otra persona. Tú sabes que en la vida no hay personas culpables sino sólo personas que sufren. Ahora yo sé que cuanto más condeno (a mí misma o a los otros), más se repite la experiencia. La condena no sirve sino para provocar desdicha; en cambio, cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse.

Las máscaras que creamos para protegernos son visibles en la morfología de una persona, y por consiguiente, en su apariencia. En muchas ocasiones me he preguntado si es posible detectar heridas en niños pequeños. Personalmente, me divierte observar a mis nietos, que mientras escribo estas líneas tienen entre siete meses y nueve años. En casi todos ellos he podido comenzar a ver heridas en su apariencia física; las heridas que son fácilmente visibles a esta edad indican una herida profunda. Sin embargo, también he podido observar en dos de mis tres hijos que sus cuerpos de adultos denotan heridas diferentes de las que pude detectar cuando eran niños y adolescentes.

El cuerpo es tan inteligente que siempre encuentra el medio para mostrarnos lo que debemos resolver. En realidad, es nuestro DIOS interior el que lo utiliza para hablarnos.

En los próximos capítulos descubrirás cómo reconocer tus máscaras y las de los otros, y en el último trato los nuevos comportamientos que deben adoptarse para poder curar esas heridas, que hasta ahora has descuidado, y para que con ello puedas dejar de sufrir. La aparición de las máscaras que ocultan estas heridas ocurre naturalmente, de manera inconsciente.

Además, es importante no limitarse a las palabras para especificar las heridas o las máscaras. Quizá haya quienes se sientan rechazados e injustamente tratados; otros tal vez se sientan traicionados y vivan la traición como rechazo, otros más quizá se encuentren abandonados y por ello se sientan humillados...

Cuando hayas leído la descripción de cada herida y sus características, te resultará más fácil averiguar tu caso.

Los cinco caracteres descritos en este libro tal vez se asemejan a los que hayan descrito otros autores en estudios de personalidad. Cada estudio es diferente, y éste no tiene por objeto invalidar ni reemplazar a los que se han publicado antes. Uno de estos estudios, realizado por el psicólogo Gérard Heymans hace casi cien años, goza aún hoy de popularidad. En él se describen los siguientes ocho tipos caracterológicos: el apasionado, el irascible, el nervioso, el sentimental, el sanguíneo, el flemático, el apático y el amorfo. Aun cuando este autor utiliza el vocablo 'apasionado' para describir a un tipo de persona, nos aclara que esto no impide que los otros tipos vivan la experiencia de la pasión en sus vidas. Cada palabra utilizada para describir los tipos es necesaria para determinar el carácter dominante de una persona. Por consiguiente, repito que no debes dejarte atrapar por el sentido literal de las palabras.

Pudiera ser que al leer la descripción del comportamiento y de la actitud de las máscaras que oculta cada herida te reconozcas en cada una de ellas. Sin embargo, es muy raro que una persona tenga las cinco heridas. Por ello, es importante ajustar bien la descripción que se hace del cuerpo físico, ya que éste refleja fielmente lo que sucede en el interior de uno mismo pues es mucho más difícil reconocerse desde los planos emocional y mental. Recuerda que nuestro ego no desea que descubramos todas nuestras creencias ya que con ellas nos nutrimos, al tiempo que él sobrevive. No explicaré lo que es el ego en este libro, porque hablé de él en detalle en mis libros[3] «Escucha a tu cuerpo: tu mejor amigo sobre la tierra» y «Obedece a tu cuerpo, ámate».

---

[3]'Escucha a tu cuerpo: tu mejor amigo sobre la tierra' (Ed. Obelisco, 1996) y 'Obedece a tu cuerpo: ámate' (Ed. Sirio, 2010).

Es posible que experimentes ciertas resistencias y reacciones ante las personas al percatarte de que sufren cierta herida, pero su conducta no es sino una respuesta a alguno de sus padres. Antes de llegar a esta conclusión, primero verifiqué con cientos de personas si éste era el caso y si la respuesta era afirmativa. Repito aquí lo que digo en cada uno de los talleres que imparto:

Es con el progenitor con el que tenemos la impresión de entendernos mejor durante la adolescencia con el que más cosas tenemos por resolver.

Es del todo normal que nos resulte difícil aceptar que sentimos rencor hacia el progenitor que más amamos. La negación es, por lo general, la primera reacción a esta comprobación, seguida de la ira y, en consecuencia, de la posibilidad de enfrentar la realidad. Éste es el principio de la curación.

La descripción del comportamiento y las actitudes vinculadas con las diferentes heridas quizá te parezcan poco acertadas. Al reconocer alguna de tus heridas, es posible que te rebeles y no aceptes la descripción de la máscara que te has creado para evitar sufrir. Esta resistencia es absolutamente normal y humana. Date tiempo. Recuerda que, al igual que todas las personas que te rodean, cuando tu máscara te hace reaccionar, no eres tú mismo. ¿No te tranquiliza saber que cuando un comportamiento de los demás te incomoda o te desagrada indica que esas personas acaban de ponerse una máscara para evitar sufrir? Al tener esto presente, serás más tolerante y te será más fácil ver con amor a quienes te rodean. Tomemos el ejemplo del adolescente que tiene un comportamiento «duro». Cuando descubras que se comporta así para ocultar su vulnerabilidad y su temor, tu relación con él será diferente, porque sabrás que el chico no es ni duro ni peligroso. Al mantener la calma, podrás ver incluso sus cualidades en lugar de temerle.

Es un aliciente saber que aun si naciste con heridas por sanar, suelen evocarse frecuentemente por tu reacción ante las personas y circunstancias que te rodean; las máscaras que has creado para protegerte no son permanentes. Al practicar los métodos de curación que se sugieren en el último capítulo de este libro, verás cómo disminuyen gradualmente tus máscaras y, en consecuencia, cómo se transforma tu actitud y, posiblemente, también tu cuerpo.

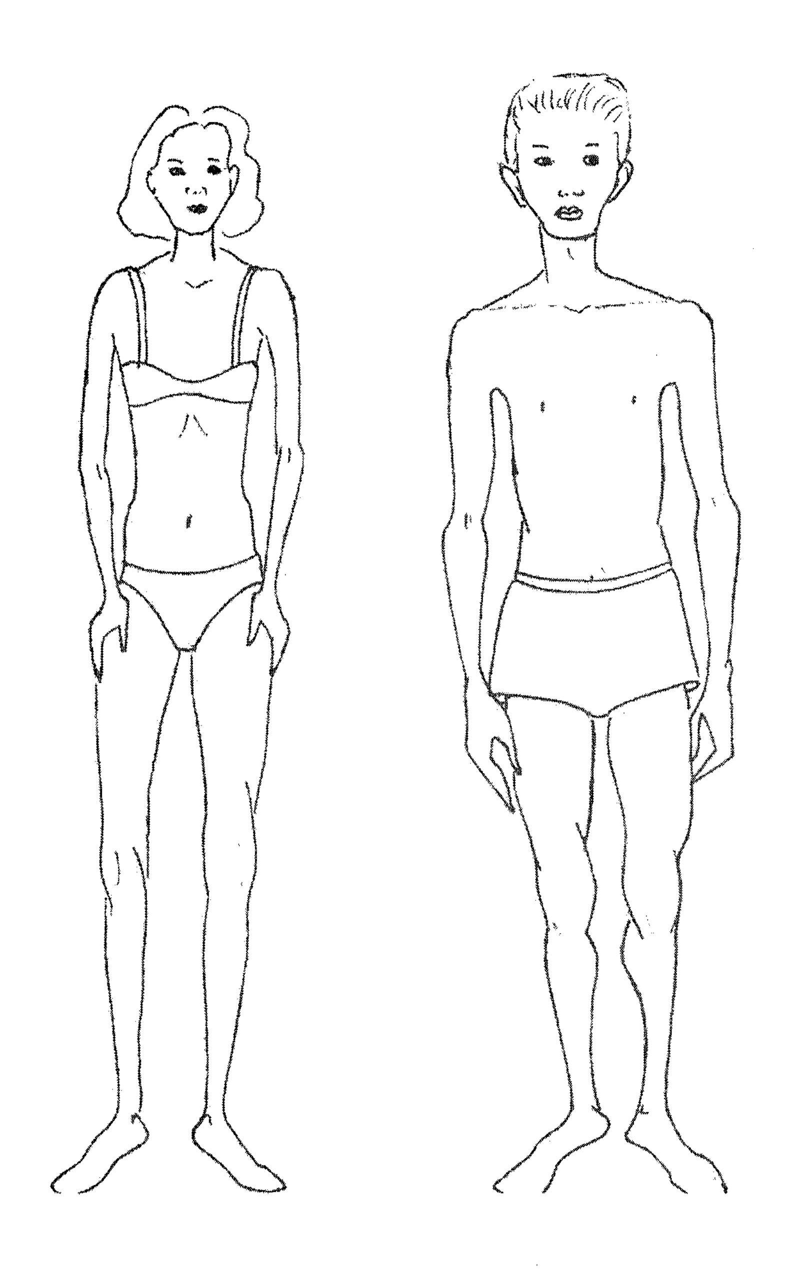
Sin embargo, también es probable que transcurran varios años antes de que puedas comprobar los resultados en tu cuerpo físico, ya que éste se modifica mucho más lentamente debido a la materia tangible de la cual está formado, en tanto que nuestros cuerpos más sutiles (el emocional y el mental) requieren de menos tiempo para transformarse a partir de la decisión que se toma con profundidad y con amor. Por ejemplo, es muy fácil desear (emocional) e imaginar (mental) visitar otro país. La decisión de emprender el viaje puede tomarse en cuestión de minutos. Sin embargo, la concreción de tal proyecto en el mundo físico tomará más tiempo, pues antes hay que planear y organizar todo e incluso ahorrar el dinero necesario.

Fotografiarte cada año es un buen medio para verificar tus transformaciones físicas. Presta atención a cada una de las partes de tu cuerpo para que puedas apreciar bien los detalles. Es cierto que algunas personas cambian más rápidamente que otras, al igual que hay quienes logran concretar sus viajes con mayor rapidez que otros. Lo importante es continuar trabajando con constancia en tu transformación interior, ya que esto es lo que hará de ti una persona más feliz en la vida.

Te sugiero que durante la lectura de los siguientes cinco capítulos anotes todo lo que te parezca pertinente en tu caso. A continuación, lee nuevamente el o los capítulos que describen mejor tu actitud y, sobre todo, tu apariencia física.

Capítulo 2

Rechazo



Herida de RECHAZO
(Máscara de huidizo)

Veamos, antes que nada, lo que significa la palabra «rechazo» o «rechazar». El diccionario nos proporciona varias definiciones: 'resistir', 'contradecir', 'no admitir', 'denegar', 'mostrar oposición o desprecio'.

Para muchas personas resulta difícil distinguir entre rechazar y abandonar. Abandonar a alguien quiere decir distanciarse de esa persona por algo o por alguien más, mientras que rechazar a alguien significa rehusarla, no desear tenerla cerca o no desear tenerla en la vida. Quien rechaza utiliza la expresión «No quiero», mientras que quien abandona recurre a «No puedo».

El rechazo es una herida muy profunda, ya que quien la sufre se siente rechazado en su interior y, sobre todo, siente rechazo con respecto a su derecho de existir. De las cinco heridas, ésta es la primera que se manifiesta, está presente desde muy temprana edad en la vida de una persona. El alma que regresa a la Tierra con la finalidad de reparar esta herida vive el rechazo desde el nacimiento, y para muchos está presente desde antes de nacer.

Tomemos el ejemplo del bebé no deseado, el que llega, como suele decirse, «por accidente». Si el alma de este bebé no ha

solucionado el sentimiento de rechazo, es decir, si no ha conseguido sentirse bien, si no ha persistido pese al rechazo, vivirá necesariamente esta herida. Otro ejemplo elocuente es el del bebé que nace del sexo contrario al que han deseado sus padres. Sin duda, hay muchas razones por las que uno de los progenitores rechaza a su hijo/a, pero lo importante aquí es percatarse de que sólo las almas con necesidad de vivir esta experiencia serán atraídas hacia un progenitor —o hacia los dos— que rechazará a su hijo.

También es común que el progenitor no haya tenido la intención de rechazar a su hijo, y que él mismo se sienta rechazado y lo manifieste inconscientemente a la menor oportunidad, ya sea al escuchar un comentario descortés o cuando vive la impaciencia o la ira. Mientras la herida no sane por completo, se activará fácilmente una y otra vez. La persona que se siente rechazada no es objetiva, pues interpreta lo que sucede a su alrededor a través del filtro de su herida, y se siente rechazada aun cuando no lo sea.

Desde el instante en el que el bebé comienza a sentirse rechazado, empieza a crear una máscara de huida. Gracias a las numerosas regresiones a la vida intrauterina que he podido observar, me ha sido posible percatarme de que las personas afectadas por la herida de rechazo se sentían infravaloradas desde que se encontraban en el vientre materno, donde sentían que ocupaban muy poco lugar y, con frecuencia, oscuro. Esto me ha confimado que la máscara de huida puede comenzar a crearse incluso antes del nacimiento.

Quiero destacar que, desde este punto hasta el final del libro, utilizare el término «huidizo» para designar a la persona que sufre rechazo. La máscara huidiza es la personalidad o el carácter que se desarrolla precisamente para evitar el sufrimiento de la herida de rechazo.

Esta máscara se reconoce físicamente en el cuerpo del huidizo. En otras palabras, es un cuerpo que parece querer desaparecer. Debido a que el cuerpo de la persona huidiza es muy estrecho

y restringido, le es fácil simular que desaparece o que no está muy presente o visible en un grupo. *Es un cuerpo que no desea ocupar mucho lugar, que intentará toda la vida no ocupar demasiado lugar.* Cuando se tiene la impresión de que casi no hay piel sobre los huesos, que la piel parece estar pegada a los huesos, podemos deducir que la herida de rechazo es muy profunda.

La persona huidiza es aquélla que duda de su derecho a existir y que parece no estar completamente encarnada, lo que explica que su cuerpo suela tener una apariencia fragmentada o incompleta. Es como si le faltara un trozo o como si las distintas partes del cuerpo no encajaran en un conjunto; por ejemplo, el lado derecho del cuerpo o del rostro puede ser muy diferente al izquierdo. Todo esto se observa fácilmente a simple vista; no es necesario medir para saber si ambos lados son similares. Recuerda que es muy raro encontrar a alguien que tenga los dos lados el cuerpo idénticos.

Cuando hablo de un cuerpo fragmentado o incompleto me refiero a una parte del cuerpo a la que aparentemente le falta algo, como los glúteos, los senos, el mentón...; a unos tobillos mucho más delgados que las pantorrillas o a un hueco en alguna zona de la espalda, el pecho, el vientre...

Podría decirse que el cuerpo está contraído, pues parece que la persona se contrae en sí misma. Sus hombros están echados hacia adelante y los brazos se encuentran con frecuencia pegados al cuerpo. También da la impresión de que el crecimiento del cuerpo, o de una de sus partes, se bloqueó; parecería que una pate del cuerpo no tuviera la misma edad que el resto, y cuando el cuerpo está contraído, podría pensarse que se trata de un adulto en el cuerpo de un niño. Cuando ves a alguien con un cuerpo deforme, que te produce lástima, con toda certeza estás ante una persona que sufre la herida de rechazo. El alma eligió este tipo de cuerpo antes de nacer para incurrir en una situación propicia que le permita sanar esta herida.

El rostro y los ojos de la persona huidiza son pequeños. Los ojos parecen ausentes o vacíos, debido a que la persona afectada por esta herida tiene la tendencia a huir de su mundo o a «estar en la luna»; con frecuencia, los ojos están llenos de temor. Al observar la mirada de una persona huidiza, podemos tener la impresión de que vemos una máscara, sobre todo alrededor de los ojos, ya que debajo de ellos hay ojeras. Ella misma, la persona huidiza, tiene la impresión de ver a través de una máscara. Algunas personas huidizas me han revelado que esta impresión puede durar todo un día, mientras que otras sólo la perciben durante algunos minutos. Sin embargo, poco importa cuánto dure. Lo verdaderamente importante es que se trata de una manera de no estar realmente presente ante lo que sucede para evitar sufrir.

Cuando una persona posee todas las características mencionadas, su herida de rechazo es mucho más profunda que si sólo tuviera, por ejemplo, los ojos de una persona huidiza. Cuando el cuerpo de la persona muestra cerca del cincuenta por ciento de las características físicas propias del huidizo, puede deducirse que porta su máscara de huidizo para protegerse del rechazo cerca del cincuenta por ciento del tiempo. Éste sería el caso, por ejemplo, de la gente cuyo cuerpo es grande, con un rostro pequeño y los ojos pequeños del huidizo, o cuyo cuerpo es muy grande y sus tobillos, pequeños. Cuando sólo una parte del cuerpo corresponde a las características del huidizo, esto quiere decir que la herida de rechazo es menor.

Portar una máscara significa no ser ya uno mismo. Adoptamos una actitud diferente elaborada desde muy jóvenes, creyendo que esta actitud nos protegerá. La primera reacción de la persona que se siente rechazada es huir.

Si un niño, mientras se crea la máscara de huidizo, se siente rechazado, vivirá con más frecuencia en un mundo imaginario; por ello, será un niño prudente y tranquilo, que no causará problemas ni hará ruido. Este tipo de niño se divierte solo en un mundo imaginario

y se construye castillos en el aire. Incluso puede llegar a creer que sus padres se equivocaron de bebé en el hospital o que los adultos con los que vive no son sus verdaderos padres. Es también el tipo de niño que inventa diferentes formas de huir de casa, entre ellas, su tenaz deseo de asistir a la escuela; sin embargo, una vez allí, si siente rechazo o se rechaza a sí mismo, está todo el tiempo «en la luna», en su propio mundo. Una mujer me relató que solía sentirse en la escuela como si fuera una turista. Sin embargo, estos niños desean que nos percatemos de su existencia aun cuando ni siquiera ellos mismos crean mucho en su derecho a existir. Recuerdo a una pequeña que se ocultaba tras un mueble cuando sus padres tenían invitados en casa; cuando se percataban de su ausencia, todos se apresuraban a buscarla, pero ella no salía de su escondite, pues sabía que los adultos se preocuparían cada vez más. La niña se decía a sí misma «Quiero que me encuentren. Quiero que se den cuenta de que existo». Con este ejemplo vemos que esta pequeña creía tan poco en su derecho a existir que debía crear situaciones para intentar comprobarlo por sí misma.

Cuando un niño huidizo tiene una cuerpo más pequeño que el promedio, con frecuencia parece un muñeco, algo sumamente frágil. Por ello, en general la reacción de la madre es la de protegerlo en exceso. El niño escucha a menudo que es demasiado pequeño para esto o aquello, y lo cree hasta tal punto que su cuerpo permanece pequeño. Para este niño, ser amado se convierte en «sentirse sofocado». Así, más adelante, su reacción consistirá en rechazar o huir cuando alguien lo ame por su temor a sentirse asfixiado. El niño sobreprotegido se percibe a sí mismo como rechazado, pues no se siente aceptado por lo que es. Para tratar de compensar su pequeñez, los demás suelen intentar hacer y pensar todo por él; en esta situación, el niño, en lugar de sentirse amado, se siente rechazado en sus capacidades.

La persona huidiza prefiere no apegarse a las cosas materiales, pues éstas le impedirían huir a sus anchas; puede parecer que ve todo lo material de lejos. Se pregunta qué hace en este mundo y le resulta difícil creer que aquí podría ser feliz. Le resulta atractivo todo

aquello relacionado con la espiritualidad y el mundo intelectual; no suele recurrir a lo material en busca de placer, pues las cosas son, para estas personas, superfluas. Una joven me decía que para ella no resultaba nada placentero ir de compras, pero que lo hacía para sentirse viva. La persona huidiza reconoce que el dinero es necesario, pero también que no le causa ningún placer.

Su desapego por las cosas materiales conlleva ciertas dificultades en su vida sexual, pues puede llegar a creer que la sexualidad interfiere con la espiritualidad. Varias mujeres huidizas me han dicho que el sexo no es espiritual, sobre todo después de ser madres; y cuando estaban embarazadas, con frecuencia sus parejas rechazaban hacer el amor con ellas.

A las personas huidizas les resulta difícil pensar que necesitan la sexualidad como cualquier ser humano normal; muchas veces incurren en situaciones en las que son objeto de rechazo sexual por parte de su pareja o ellas mismas evitan su sexualidad.

La herida de rechazo radica en el progenitor del mismo sexo. Si te reconoces en la descripción de la persona que se siente rechazada, esto significa que has vivido el rechazo a través del progenitor de tu mismo sexo. Es normal y humano no aceptarlo y tenerle resentimiento hasta el punto de odiarlo.

El progenitor del mismo sexo desempeña la función de enseñarnos a amar, a amarnos y a darnos amor. El progenitor del sexo opuesto nos enseña a dejarnos amar y a recibir amor.

Al no aceptar al progenitor que ha contribuido a causar tu herida, también es habitual tomar la decisión de no utilizarlo como modelo. Si te ves en esta herida, esta no aceptación explicará las dificultades que tienes para aceptarte y amarte a ti mismo.

La persona huidiza se anula, se infravalora; debido a ello, necesita a toda costa ser perfecto y obtener reconocimiento ante sus propios ojos y ante los de los demás; es frecuente escucharle decir cosas tales como: «Mi jefe me decía que no valía; por eso renuncié al trabajo», «Mi madre era un desastre en las tareas domésticas», «Mi padre siempre fue un desastre con mi madre, como mi marido conmigo; no lo culpo por haberme dejado».

Otra palabra recurrente de la persona huidiza es 'nada': «Sé que no valgo nada, que los demás son más interesantes que yo», «Poco importa lo que haga, no vale para nada, siempre tengo que volver a empezar», «Haz lo que quieras, a mí no me afecta para nada».

Con respecto a sí mismo, un hombre huidizo que participó en uno de mis talleres confesó que se sentía anulado y nada bueno ante su padre. Dijo: «Cuando me habla, me siento humillado, agobiado y sólo pienso en salir corriendo; me pierdo a mí mismo cuando estoy con él. Su presencia me oprime». Una mujer huidiza me contó que a los 16 años su madre ya no era «nadie» para ella, le dijo que podía desaparecer para siempre, incluso morir, que se las arreglaría sola; para huir, esta mujer cortó toda relación con su madre.

Es importante percatarse de que es particularmente el progenitor del mismo sexo quien fomenta la huida del niño/a que se siente rechazado. He escuchado con frecuencia el caso de menores que desean huir del hogar, a lo que el progenitor ha respondido: «Buena idea, vete; así te sentirás libre». Además de vivir el rechazo, en casos como éste, el niño siente aún más resentimiento hacia su progenitor. Este tipo de situaciones ocurre cuando el padre en cuestión también sufre la herida de rechazo, y por ello incita a la huida, pues este recurso le es familiar aun cuando no tenga consciencia de ello.

La palabra 'inexistente' también forma parte del vocabulario de la persona huidiza. Por ejemplo, ante la pregunta «¿Cómo es tu vida sexual?» o «¿Cómo son tus relaciones con esa persona?»,

responderá «inexistentes», mientras que para la mayoría, la respuesta sería algo así como «no marchan bien».

Otra palabra común entre las personas huidizas es 'desaparecer'. Suelen decir, por ejemplo: «Para mi padre, mi madre era una fulana, y yo quería desaparecer», «Quería que mis padres desaparecieran»...

La persona huidiza prefiere la soledad, pues si recibe mucha atención teme no sabe qué hacer. Pudiera parecer que su existencia fuera excesiva; en familia, y en cualquier otro grupo, desaparece. Cree que debe sufrir circunstancias adversas como si no tuviera derecho a protestar. Tenemos el ejemplo de la pequeña que pide a su madre que la ayude en sus deberes escolares y a cambio obtiene una respuesta del estilo «Pídeselo a tu padre. ¿No ves que estoy muy ocupada y él no está haciendo nada?». Al sentirse rechazada, la primera reacción de la niña será decirse a sí misma: «Lo que pasa es que no soy lo suficientemente buena, por eso mamá no quiere ayudarme...», y buscará un lugar para estar sola.

En general, los niños huidizos tienen pocos amigos en la escuela, y lo mismo ocurrirá más adelante cuando trabaje. Se le considera solitario y se le deja solo. Cuanto más se aísla, más invisible parece volverse; de esta forma entra en un círculo vicioso: se coloca su máscara de huidizo para no sufrir cuando se siente rechazado y se aleja de la gente de tal manera que se vuelve imperceptible. Cada vez se encuantra más solo y cada vez se da a sí mismo más motivos para sentirse rechazado.

La siguiente es una situación con la que me he encontrado en diversas ocasiones al final de mis talleres, en el momento en el que cada participante explica lo que ha supuesto la experiencia para él/ella. ¡Cómo me ha sorprendido advertir la presencia de alguna persona a la que no había visto durante los dos días de taller! Siempre me pregunto: «Pero, ¿dónde estuvo todo este tiempo?». Poco después, me doy cuenta de que tiene un cuerpo de persona huidiza, que no

habló ni hizo ninguna pregunta durante todo el taller y se sentó detrás para no ser vista. Cuando le comento a estas personas que estuvieron ocultas, invariablemente me responden: «No tenía nada interesante que decir, por eso no hablé».

En efecto, por lo general la persona huidiza habla poco; si decide hablar mucho será para intentar infundirse valor a sí misma, lo que pudiera interpretarse como una actitud de altanería ante los ojos de los demás.

La persona huidiza suele padecer problemas cutáneos, para evitar que los demás la toquen; al ser la piel un órgano de contacto, su aspecto puede ser atractivo o repugnante. Muchos huidizos me han dicho: «Cuando me tocan, me imagino que me sacan de mi caparazón». Esta herida de rechazo hace que la persona que la padece crea que si habita sólo en su propio mundo, no tendrá que sufrir más el rechazo de los demás ni el rechazo de sí misma. Por eso, cuando se encuentra en un grupo, prefiere no participar y eclipsarse, ocultarse tras su caparazón».

Éste es también el motivo por el que el huidizo recurre con frecuencia al plano astral. Por desgracia, pocas veces es consciente de que hace lo contrario a lo que pretende; puede llegar a pensar incluso que esta abstracción es normal y creer que los demás también suelen estar «en la luna», como él. Suele sentirse disperso, y en ocasiones dirá «Necesito concentrarme». Tendrá la sensación de estar roto en pedazos, especialmente aquellos huidizos cuyos cuepos parecen trozos inconexos. Otra expresión recurrente de las personas huidizas es la de «sentirse separadas de los demás, como si no estuvieran». Algunas tienen la sensación de que el cuerpo está cortado por la cintura. Conocí a una mujer que tenía la sensación de que este corte estaba a la altura de su pecho; después de profundizar en la herida de abandono, sintió que la parte superior e inferior de su cuerpo se adherían. Esta nueva impresión le sorprendió y se dio cuenta, entonces, de que

desde la infancia no estaba realmente en su cuerpo; sólo ahora había comprendido el significado de «tener los pies en la tierra».

En los talleres he observado, sobre todo entre las mujeres huidizas, que tienden a sentarse con la piernas cruzadas a la altura de los muslos, así como que prefieren sentarse en el suelo. Al no tener los pies firmemente apoyados sobre el suelo, pueden evadirse más fácilmente; el hecho de haber pagado por asistir al taller quiere decir que una parte de ellas desea tocar el suelo, a pesar de que les resulte difícil. Es entonces cuando les digo que tienen la opción de partir hacia lo astral e ignorar lo que sucede o de afianzarse al sitio en el que se encuentran y contemplar lo que ocurre.

Como ya mencioné anteriormente, la persona huidiza no se siente aceptada ni acogida por el progenitor de su mismo sexo, lo que no supone necesariamente que éste lo haya rechazado, sino que es él mismo el que se siente rechazado. Esta alma ha regresado a un cuerpo con una herida de humillación, está nuevamente aquí para sanarla, y se sentirá humillado por unos padres que han tenido la misma experiencia. Sin embargo, el huidizo atrae más vivencias de verdadero rechazo por parte de los demás, como sucede con el hermano o hermana que no sufre este tipo de herida.

Quien sufre rechazo busca incesantemente el amor del progenitor de su mismo sexo, y en ocasiones proyecta su búsqueda hacia otras personas del mismo sexo también.

No se percibe como un individuo completo porque no ha conquistado el amor del progenitor en cuestión, y es muy sensible al mínimo comentario que proceda de él; se siente fácilmente rechazado. Con el tiempo, puede volverse rencoroso, y en ocasiones llegar al odio, porque su sufrimiento es verdaderamente intenso. Recuerda que odiar exige mucho amor. Un gran amor que se vive con desilusión se transforma en odio. La herida de rechazo es tan profunda que, entre los cinco caracteres que analizo en este libro, el huidizo es el más propenso a odiar. Es posible que pase sin dificultad por una fase

de gran amor a otra de gran odio. Esto indica un enorme sufrimiento interior.

En cuanto al progenitor del sexo opuesto, el huidizo teme más bien rechazarlo, y por ello restringe sus actos o sus palabras hacia él. No es él mismo a causa de su herida. Hace todo lo posible para no rechazar a este progenitor porque no desea que se le acuse de no querer a alguien. Sin embargo, desea que el progenitor del mismo sexo haga lo necesario para evitar sentirse rechazado. No quiere comprobar una y otra vez que su herida no sanada le causa el sentimiento de rechazo y que nada tiene que ver con ese progenitor. Si vive una experiencia de rechazo con el progenitor o con cualquier otra persona del sexo opuesto, se acusa a sí mismo de esta situación y se rechaza, diciéndose que es su culpa que el otro lo haya rechazado.

Si te ves con la herida de rechazo, es muy importante aceptar que, aun si tu progenitor realmente te rechaza, es tu herida que no ha sanado la que en realidad atrae hacia ti a este tipo de progenitor y este tipo de situaciones. Si continúas creyendo que todo lo que te sucede es culpa de los demás, nunca podrás sanar este herida. A raíz de tu reacción hacia tus padres, te sientes fácilmente rechazado por las personas de tu mismo sexo y temes rechazar a las personas del sexo opuesto. A fuerza de temer rechazarlas, no debe sorprenderte que eso sea precisamente lo que acabes haciendo. Te recuerdo que cuanto más alimentamos un miedo, más rápidamente se manifestará.

Cuanto más profunda sea la herida de rechazo en una persona, más atraerá circunstancias para ser rechazada o rechazar a los demás.

Cuanto más se rechaza la persona huidiza a sí misma, mayor temor tendrá de que lo rechacen los demás, ya que se sentirá constantemente devaluado. Con frecuencia, se topará con quienes son mejores que él, lo que le hace creer que no es tan bueno como

los demás. No se percata de que puede ser mejor que cualquiera en muchos ámbitos e incluso le es difícil creer que alguien más pueda elegirlo como amigo, como pareja, o que las personas realmente puedan amarle. Una madre me contaba que cuando sus hijos le decían que la amaban ¡ella no comprendía por qué lo hacían!

Por consiguiente, el huidizo vive en la ambivalencia. Cuando es elegido, no lo puede creer y se rechaza a sí mismo, y en ocasiones llega incluso a sabotear la situación. Sin embargo, cuando no es elegido, se siente rechazado por los otros. Alguien que venía de una familia de varios hijos me relataba que su padre nunca lo escogía para nada, y por ello deducía enseguida que los demás eran mejores que él. No era de sorprender entonces para él que los otros fueran favorecidos antes. Es un círculo vicioso.

No es raro que el huidizo diga o piense que sus palabras y sus actos carecen de valor. Cuando recibe demasiada atención, pierde la cabeza y teme ocupar demasiado lugar. Si ocupa mucho lugar, cree que molesta. Ser molesto significa para él ser rechazado por la o las personas a quienes molesta o cree molestar. Ya en el vientre de su madre, el huidizo ocupaba muy poco lugar, y continuará siendo eclipsado así mientras su herida no sane.

Cuando habla y alguien le quita la palabra, su reacción inmediata es pensar que ocurrió porque no es importante; entonces, es habitual que deje de hablar. La persona que no tiene la herida de rechazo pensaría que lo que dijo no es en realidad importante, y no que ella no sea la importante. Para el huidizo también es difícil expresar su opinión cuando no es solicitada porque considera que los demás se sentirán confrontados con sus juicios, y por tanto, lo rechazarán.

Si desea pedir algo a alguien y esa persona está ocupada, lo dejará así y no dirá nada. Él sabe lo que quiere, pero jamás se atrevería a exigir, pues cree que no es lo suficientemente importante como para molestar a los demás.

Varias mujeres me han confesado que, después de la adolescencia, dejaron de confiar en sus madres por temor a no ser comprendidas; consideraban que ser comprendidas era sinónimo de ser amadas. Ser comprendido no tiene nada que ver con ser amado. Amar es aceptar al otro aun cuando no se le comprenda. A causa de esta forma de pensar, estas mujeres se volvieron absolutamente evasivas cuando hablaban. Intentaban huir del tema, al tiempo que temían abordar otro. Por consiguiente, actuaban así con otras mujeres. No debe olvidarse que si el que huye es un hombre, vivirá la misma situación con su padre y con otros hombres.

Otra característica del huidizo es la de buscar la perfección en todo lo que hace, ya que considera que si comete algún error será juzgado por ello. Para él, ser juzgado equivale a ser rechazado. Como no cree en la perfección de su ser, lo compensa intentando alcanzar la perfección en todo lo que hace. Por desgracia, confunde el «ser» con el «hacer». Su búsqueda de la perfección puede llegar a volverse obsesiva. Desea hasta tal punto «hacer» todo a la perfección que cualquier tarea le tomará más tiempo del necesario, y de este modo atraerá hacia sí otras situaciones de rechazo por parte de los demás.

El pánico es el mayor temor del huidizo. Tan pronto piensa que puede sentir pánico en una situación, su primera reacción será salvarse, ocultarse o huir. Prefiere desaparecer porque sabe que en el momento en que entre en estado de pánico se paralizará. También imagina que al huir evitará una desgracia. Está tan convencido de no poder afrontar el miedo que acaba por creer fácilmente en una posibilidad de miedo futuro, aunque esto no suceda. Desear desaparecer es algo tan arraigado en el huidizo que durante las regresiones a la etapa fetal, con frecuencia les he escuchado decir que intentaban ocultarse, pese a que se encontraban en el vientre de sus madres. De ahí es posible advertir que su condición de rechazo comenzó desde una etapa muy temprana.

Al igual que en la vida atraemos a personas y situaciones a las cuales tememos, el huidizo atrae con frecuencia situaciones o personas que le pueden hacer sentir pánico, y su temor hace que el escenario se vuelva aún más dramático. Todos los días encuentra buenas razones para justificar sus salidas y sus huidas.

El huidizo siente pánico, y en ese momento se paraliza; pero esto le sucede con mayor facilidad ante su progenitor o delante de personas de su mismo sexo (sobre todo de aquéllas que le recuerdan a ese progenitor). Con el otro progenitor o con las personas del sexo opuesto no experimenta el mismo temor, y puede enfrentarlo más fácilmente. He observado también que el huidizo utiliza con mayor frecuencia en su vocabulario la palabra 'pánico'. Dirá, por ejemplo: «Me da pánico la idea de dejar de fumar». La persona que no tiene esta herida de rechazo simplemente diría que le será difícil dejar de fumar.

Nuestro ego hace todo lo posible para que no percibamos nuestras heridas. ¿Por qué? Porque inconscientemente le hemos ordenado que lo haga. Es tal nuestro miedo a revivir el dolor asociado a cada herida, que por cualquier medio evitamos confesarnos a nosotros mismos que si vivimos el rechazo es precisamente porque nosotros mismos nos rechazamos. Quienes nos rechazan están en nuestra vida para mostrarnos hasta qué punto nos rechazamos a nosotros mismos.

El temor de sentir pánico también hace que el huidizo pierda la memoria frente a diversas situaciones. Es posible que crea que padece un problema de memoria cuando en realidad se trata de un problema de temor. Durante mi taller «Cómo ser animador/conferenciante», he observado con frecuencia que cuando un participante huidizo debe pasar ante los demás para exponer un tema o dictar una breve conferencia, su temor se vuelve tan intenso, que aun cuando esté bien preparado y conozca perfectamente el tema, su memoria quedará en blanco en el último minuto. Incluso abandonará

su cuerpo ante todos, y se paralizará dando la impresión de «estar en la luna». Afortunadamente, este problema se corrige por sí mismo a medida que el huidizo resuelve su herida de rechazo.

Es interesante observar que nuestras heridas también afectan a la manera en que nos alimentamos. El humano alimenta su cuerpo físico de la misma forma que lo hace con sus cuerpos emocional y mental. Respecto de su alimentación, el huidizo prefiere porciones pequeñas, y por lo general pierde el apetito cuando siente temor o ante emociones intensas. Entre los tipos mencionados, el huidizo es el que más predisposición tiene a sufrir anorexia; la persona anoréxica prescinde casi totalmente de alimento, ya que se considera obesa cuando en realidad es delgada. Ésta es su forma de intentar desaparecer. Cuando, por el contrario, come desmedidamente, significa que está intentando huir a través de la comida. Sin embargo, este último es un modo de huir poco común entre los huidizos, ya que en la mayor parte de los casos eligen hacerlo a través del alcohol o la droga.

Cuando siente mucho temor, el huidizo prefiere lo azucarado. Como el temor consume la energía de las personas, los humanos creen habitualmente que al ingerir azúcar tendrán más energía. Por desgracia, este aporte de azúcar no proporciona más que energía temporal, que debe renovarse con frecuencia.

Nuestras heridas nos impiden ser nosotros mismos, pues crean un bloqueo y acaban por provocarnos enfermedades; cada tipo de personalidad atrae enfermedades y malestares específicos en función de su actitud interior. Algunos de los que pueden manifestarse en la persona huidiza son:

• Sufre frecuentemente de diarreas, ya que rechaza los alimentos antes de que el cuerpo haya tenido tiempo de asimilar adecuadamente los elementos nutritivos, al igual que se rechaza a sí mismo o rechaza rápidamente cualquier situación que pudiera beneficiarle.

• Pueden padecer arritmias, una irregularidad en la frecuencia cardíaca. Cuando su corazón comienza a latir a un ritmo des-

medido, tienen la impresión de que se les sale del pecho, que desean escapar. Ésta es otra forma de querer huir de una situación difícil.

• Mencioné antes que la herida de rechazo produce tanto daño que resulta normal que el huidizo odie a su progenitor del mismo sexo y lo acuse de haberle hecho sufrir durante su infancia. Para él es muy difícil perdonarse; se lo impide el resentimiento hacia este progenitor o su elección a no ver o saber que le tiene o le tuvo resentimiento. Si no se permite a sí mismo odiar al progenitor de su mismo sexo, puede sufrir un cáncer, enfermedad que se relaciona con el rencor o el odio, después del dolor que ha experimentado en el aislamiento. Si la persona logra admitir que siente resentimiento hacia su progenitor, no tendrá cáncer, aunque puede llegar a desarrollar alguna otra enfermedad grave. Esto último sucede a quienes han sufrido mucho y se condenan a sí mismos. No desean reconocer que guardan resentimiento hacia su progenitor porque admitir su rencor equivaldría a admitir que son malas personas, sin embargo, tienen ideas violentas hacia su progenitor. Reconocerlas sería reconocer también que rechaza a ese progenitor, cuando lo que hacen es acusarlo de haberlas rechazado. El huidizo no se otorgó el derecho a ser niño. Se esforzó en madurar rápidamente, creyendo que así se le rechazaría menos. Es por eso que su cuerpo, o una parte de éste, es infantil. El cáncer indica que no se permitió sufrir cuando era niño; no acepta que es completamente humano sentir resentimiento hacia el progenitor que considera responsable de su sufrimiento.

• Entre otros males y enfermedades que pueden afectar al huidizo se encuentran los problemas respiratorios, sobre todo cuando siente pánico. Asimismo, el huidizo es propenso a las alergias a algunos alimentos o sustancias, las cuales reflejan el rechazo que vive.

• También puede recurrir al vómito para eliminar los alimentos que acaba de ingerir con la intención de indicar su rechazo hacia una persona o situación determinada. He escuchado decir a algunos jóvenes: «Deseaba vomitar a mi madre (o a mi padre)». El

huidizo puede expresar su deseo de «vomitar» a una persona o alguna situación al decir: «Me repugnas» o «Cómo me repugna eso». Ésta es su manera de expresar su deseo de rechazar algo o a alguien.

• Para el huidizo, desvanecerse o sufrir desmayos es otro medio del que se vale para huir de una situación o de una persona. En los casos más serios, el huidizo utiliza el estado de coma para huir.

• La persona huidiza que sufre agorafobia aprovecha esta alteración del comportamiento para huir de determinadas personas o situaciones que le podrían producir pánico.

• Si el huidizo abusa del azúcar, puede ser objeto de enfermedades pancreáticas como la hipoglucemia o la diabetes.

• Si desarrolla odio intenso hacia uno de sus padres a causa del dolor provocado por el rechazo que ha vivido y todavía vive, y que él cree lo ha llevado a sus límites emocionales mentales, es posible que se vuelva depresivo o maníaco-depresivo. Si piensa en el suicidio no hablará de él, y si decide consumarlo, hará todo lo posible por no fracasar, aunque quienes hablan con frecuencia de suicidarse y lo logran son más bien los que sufren de abandono.

• El huidizo que de joven tuvo dificultades para reconocerse como un ser humano completo intenta ser como cualquier otro y se pierde en la personalidad de quienes admira, como por ejemplo, la chica que desea ser como Marilyn Monroe y con frecuencia pasa de uno a otro modelo. El peligro de este comportamiento extremo es que más adelante puede transformarse en psicosis.

Los males y las enfermedades precipitadas también pueden manifestarse en las personas que padecen otros tipos de heridas, pero parecen ser más frecuentes en quienes sufren de rechazo.

Si has reconocido en ti la herida de rechazo, es más que probable que tu progenitor de tu mismo sexo, a su vez, se haya sentido rechazado por su propio progenitor del mismo sexo. Además, es muy posible también que se sienta rechazado por ti. Incluso si estas

actitudes son inconscientes de una y otra parte, se ha comprobado que así sucede en cientos de personas del tipo huidizo.

Recuerda que el origen de cualquier herida proviene de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos o lo que los demás nos han hecho. Por lo general, nos resulta difícil perdonarnos porque somos incapaces de comprender por qué tenemos resentimientos. Cuanto más importante sea la herida de rechazo, más significará que te rechazas o que rechazas a otras personas, situaciones o proyectos.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos pero no queremos ver.

Éste es el motivo por el que atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que hacemos a otros, así como lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de tomar consciencia de que nos rechazamos o rechazamos a otros; en efecto, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener conductas que reprochamos a otros, pero también es normal desear especialmente que los demás no descubran que actuamos como ellos.

No olvides que todo lo anterior sólo se vive cuando la persona que sufre rechazo decide colocarse su máscara de huidizo, creyendo así, de acuerdo con la gravedad de la herida, evitar el sufrimiento. Esta máscara la lleva a veces unos minutos por semana, pero en ocasiones la trae consigo de manera permanente.

Los comportamientos propios del huidizo son dictados por el temor a revivir la herida de rechazo. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas conductas y no en todas las que he descrito; es casi imposible que una persona se reconozca en todas las conductas mencionadas. Cada una de las heridas tiene sus propios comportamientos y actitudes interiores. Las formas de pensar, sentir, hablar y actuar correspondientes a cada herida indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien ni sentir alegría. Éste es el motivo por el que es tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionado; al hacerlo podrás convertirte en el dueño de tu vida en lugar de dejarte arrastrar por tus temores.

Este capítulo tiene la finalidad de ayudarte a tomar consciencia de la herida de rechazo. Si te ves en la descripción de la máscara del huidizo, aquí encontrarás toda la información que necesitas para sanar esta herida y creer en ti mismo, sin pensar que la vida está llena de rechazo. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo antes de desechar esta posibilidad. Mencioné también que es posible tener sólo una pequeña herida de rechazo; en tal caso, no tendrás más que algunas de las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, puesto que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Mejor utiliza lo que aprendas de este libro para ser más compasivo con ellas, para comprender mejor la actitud ante la que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si muestran algún interés en el tema en lugar de que trates de explicárselo con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE RECHAZO

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: de la concepción al primer año de vida. No sentir el derecho a existir.

MÁSCARA: de huida.

PROGENITOR: del mismo sexo.

CUERPO: contraído, angosto, delgado o fragmentado.

OJOS: pequeños, atemorizados o con la impresión de llevar un antifaz.

VOCABULARIO: 'nulo', 'nulidad', 'nada', 'inexistente', 'desaparecer'.

CARÁCTER: desapego a lo material, perfeccionista, intelectual. Pasa por las fases de gran amor a fases de odio profundo. No cree en su derecho a existir. Tiene dificultades sexuales. Se cree insistente, carente de valor. Procura la soledad. Se contrae. Tiene la capacidad de hacerse invisible. Busca diferentes medios para huir. Se deslinda del mundo. Se siente incomprendido. Tiene dificultades para dejar vivir a su niño interno.

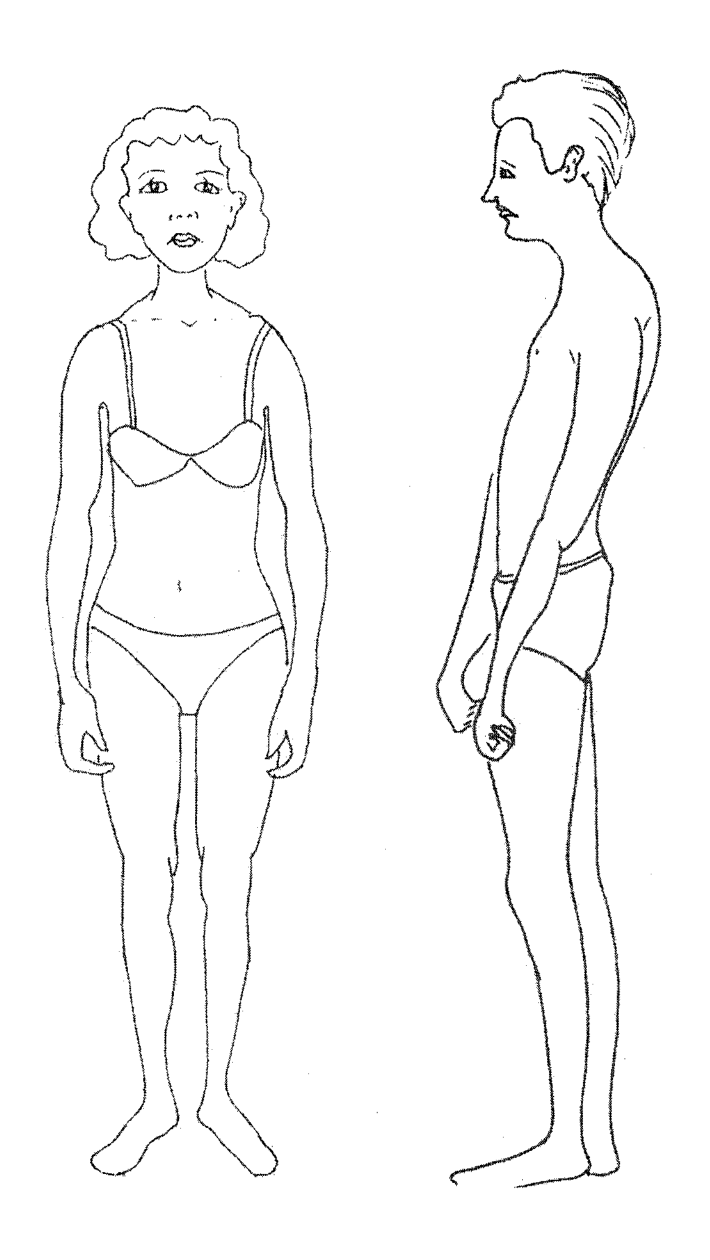
MAYOR TEMOR: el pánico.

ALIMENTACIÓN: pérdida de apetito por las emociones o el temor. Ingiere porciones pequeñas. Para huir, consume azúcar, alcohol o drogas. Tiene predisposición a la anorexia.

ENFERMEDADES POSIBLES: cutáneas, diarrea, arritmia, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómitos, desmayos, estado de coma, hipoglucemia, diabetes, depresión suicida, psicosis.

Capítulo 3

Abandono



Herida de ABANDONO
(Máscara de dependiente)

Abandonar a alguien es apartarse de él, dejarlo, no desear más tener que ver con él. Muchas personas confunden el rechazo con el abandono. Examinemos juntos la diferencia: si uno de los miembros de una pareja, por ejemplo, decide rechazar al otro, lo repele para no tenerle junto a sí; sin embargo, si decide abandonarlo, se aleja, se marcha para distanciarse temporal o definitivamente.

La herida que se vive en el caso del abandono se sitúa, además, en el plano del tener y el hacer, y no en el del ser, como sucede con la herida de rechazo. Los siguientes son algunos ejemplos de situaciones que pueden reavivar la herida de abandono en el niño.

Un niño pequeño puede sentirse abandonado...

...si su madre se encuentra de pronto ocupada con un bebé nuevo. El sentimiento de abandono será aún más fuerte si el bebé necesita muchos cuidados porque es enfermizo o padece alguna incapacidad. El niño tendrá la impresión de que su madre lo abandona continuamente para ocuparse del otro y comenzará a creer que así será siempre, que nunca tendrá a su mamá.

...si sus padres salen a trabajar todos los días y tienen poco tiempo para él.

...cuando lo llevan al hospital y debe permanecer allí. El niño no comprende lo que sucede. Si es consciente de que fue lo mínimamente caprichoso en las semanas previas, pensará que sus padres ya se cansaron de él, y el sentimiento de abandono tal vez sea más pronunciado. En el hospital, quizá decida creer que sus padres lo han abandonado para siempre. Incluso si acuden a verlo todos los días, el dolor que registró en el momento en que se sintió abandonado se vuelve importante. Este dolor hará que comience a crearse una máscara, pensando que le ayudará a no revivir más ese sufrimiento.

...cuando sus padres lo dejan con alguien durante las vacaciones, incluso si se trata de la abuela.

...si su madre siempre está enferma y su padre demasiado ocupado o ausente para ocuparse de él, de modo que se ve obligado a arreglárselas por sí mismo.

Conocí a una mujer que tuvo un miedo muy profundo cuando murió su padre; tenía entonces 18 años. El deceso de su padre, que lo vivió como abandono, fue terrible, porque además su madre no paraba de decirle que cuando cumpliera 21 años tendría que independizarse. Esta mujer, que se sentía rechazada por su madre, vivía en constante miedo y no hacía más que pensar «¿Qué me sucederá sin papá? No estará aquí para ocuparse de mí cuando tenga que irme de casa».

Muchas personas que sufren la herida de abandono experimentaron de pequeñas una profunda falta de comunicación con el progenitor del sexo opuesto. Para ellos, este progenitor era demasiado reservado, y aun cuando deseaban que se hiciera cargo de ellos, estaban convencidos de que no le interesaban.

De acuerdo con mis observaciones, la herida de abandono se vive con el progenitor del sexo opuesto. He observado que la

persona que sufre de abandono también suele sufrir rechazo. Cuando es joven se siente rechazado por su progenitor del mismo sexo y abandonado por el del sexo opuesto, de quien cree que debía haberse ocupado de él, y sobre todo, que debió haber velado para que fuese menos rechazado por el otro progenitor. El niño puede vivir también una experiencia en la que se siente abandonado por el progenitor del mismo sexo cuando en realidad siente la herida de rechazo con este progenitor. ¿Por qué? Porque el progenitor de su mismo sexo, que no se ocupa de él, actúa de este modo porque se rechaza a sí mismo y tiene un hijo de su mismo sexo; es del todo normal y humano que también inconscientemente lo rechace, pues el hijo constantemente lo remite a sí mismo. El ejemplo de la mujer que perdió a su padre a los 18 años ilustra con claridad esta doble herida de rechazo y abandono.

Al profundizar aún más en este estudio de caracteres, podrás comprobar que la mayoría de las personas tienen varias heridas, aunque no todas expresan el mismo grado de dolor.

Quienes sufren abandono consideran que no son queridos. La ausencia de alimentación física también puede originar la herida de abandono, la cual suele comenzar antes de los dos años de edad. La máscara que se crea el humano para intentar ocultar su herida es la del dependiente. Por consiguiente, utilizaré esta palabra para describir a la persona que sufre abandono, y la llamaré dependiente a lo largo del libro.

Esta máscara se caracteriza por un cuerpo que carece de tono. El cuerpo largo, delgado y encorvado indica una herida de abandono muy importante. El sistema muscular no está lo suficientemente desarrollado y parece no poder sostener el cuerpo erguido, como si necesitara de ayuda para hacerlo. El cuerpo expresa exactamente lo que sucede en el interior de una persona. El dependiente cree que no puede lograr nada por sí mismo, y por tanto, tiene necesidad de alguien más como sustento. Su cuerpo refleja esta necesidad de apoyo. Es fácil ver en esta persona al niño pequeño que necesita ayuda.

Los ojos tristes y grandes también apuntan a la herida de abandono. Son ojos que parecen querer atraer a otros con su mirada. Las piernas son débiles. Con frecuencia se tiene la impresión de que los brazos son demasiado largos, que cuelgan pegados al cuerpo. Éste es el tipo de persona que aparenta no saber qué hacer con sus brazos cuando está de pie, sobre todo cuando los demás lo miran. Otra característica del dependiente es que una parte de su cuerpo parecería situarse por debajo del nivel normal. También puede tener la espalda encorvada, dando la impresión de que la columna no pudiera sostenerlo por completo. Quizá se encuentren caídas o flácidas algunas partes de su cuerpo, como los hombros, el pecho, los glúteos, las rodillas, el vientre, el escroto en los hombres...

Como puede apreciarse, la característica más sobresaliente del dependiente es la falta de tono muscular. Tan pronto veas a una persona con una parte del cuerpo que parece blanda, podrás deducir que porta la máscara de dependiente para ocultar su herida de abandono.

No olvides que la intensidad de la herida determina la profundidad de la máscara. Las características mencionadas se intensifican en la persona muy dependiente. Si una persona sólo tiene algunos rasgos entre los mencionados, significa que su herida es menos profunda. Es importante saber que en el caso de alguien obeso y con falta de tono en algunas partes de su cuerpo, el exceso de peso indicará, por su parte, otro tipo de herida que examinaremos más adelante, mientras que su falta de tono expresará la herida de abandono.

También es fundamental diferenciar bien entre la máscara del huidizo y la del dependiente. Puede haber dos personas muy delgadas junto a ti, y una de ellas ser huidiza, y la otra, dependiente. Quizá ambas tengan tobillos y muñecas delgadas, pero la diferencia radica en el tono muscular. La persona huidiza, pese a su delgadez o pequeñez, se sostendrá bien, mientras que la dependiente tendrá una postura más flácida. Quizá la impresión sea que el huidizo en realidad

tiene la piel pegada a los huesos pero con un sistema muscular sólido, en tanto que el dependiente tiene más carne pero carece de tono.

Cuando una persona sufre a la vez la herida de rechazo y de abandono, podrán percibirse en su cuerpo algunas características del huidizo y otras del dependiente. La herida más evidente indica cuál es la que la persona sufre con más frecuencia.

Mirar a las personas de nuestro alrededor para descubrir sus heridas es un excelente ejercicio de intuición. En virtud de que el cuerpo nos dice todo sobre la persona, cada vez hay más gente que intenta transformar a toda costa su apariencia, ya sea con cirugía estética o desarrollando más los músculos a través de la halterofilia. Cuando intentamos ocultar nuestro cuerpo a los otros, en realidad lo que queremos es ocultar las heridas que corresponden a las partes afectadas.

Es mediante la intuición como podemos descubrir las partes afectadas en los demás. Por ejemplo, al mirar detenidamente a una paciente durante una consulta, observé en ella un bello pecho firme, aun cuando mi primera impresión al verla había sido que tenía los senos colgados. Fue un flash de algunos segundos. Como he aprendido a confiar en mi intuición, le dije: «Es curioso, te miro y veo que tienes senos bonitos y firmes; sin embargo, hace unos momentos vi fugazmente que tus senos son pequeños y flácidos. ¿Por casualidad te habrás operado?». Y ella me confirmó que, efectivamente, había recurrido a la cirugía estética porque le desagradaban sus pechos.

Es un poco más difícil ver bien ciertos detalles. Sobre todo lo es más en el tono muscular de la mujer que del hombre, a causa del sujetador, las hombreras y demás accesorios que contribuyen a la confusión. De cualquier modo, quien se mira al espejo no puede mentirse. Por consiguiente, se recomienda confiar en la intuición y percatarse del primer sentimiento que surge al mirar a otra persona.

Conozco hombres que han practicado la halterofilia después de su juventud y que, sin embargo, pese a sus llamativos y gran-

des músculos, es posible percibir en ellos falta de tono muscular. Ésta es la causa por la que el cuerpo de los hombres, cuando dejan de practicar sus ejercicios, es nuevamente muy flácido. Claro está que esto sólo sucede en los hombres dependientes. Ocultar la herida con medios físicos no la hará desaparecer. Vuelvo al ejemplo que presenté en el primer capítulo, cuando me refería a la herida en la mano; aun cuando la persona oculte la mano con una venda o trate de ignorarla, la herida continuará sin sanar.

De los cinco tipos, el dependiente es el más propenso a convertirse en víctima. Existen grandes posibilidades de que uno de sus padres, o incluso ambos, también lo sean. Una víctima es una persona que crea todo tipo de problemas en su vida, pero especialmente problemas de salud para llamar la atención. Esto responde a las necesidades del dependiente, que cree que nunca recibe suficiente atención. Cuando parece desear llamar la atención por diversos medios, lo que está intentando en realidad es sentirse lo suficientemente importante como para recibir apoyo. Considera que si no logra llamar la atención de otra persona, no podrá contar con ella. Cabe señalar que este fenómeno ocurre en los dependientes cuando aún son jóvenes. El niño dependiente, por su parte, tiene necesidad de sentir que, si da un mal paso, podrá contar con alguien para que lo levante.

El dependiente es una persona que dramatiza mucho: el más mínimo incidente adquiere proporciones gigantescas. Por ejemplo, si su pareja no llama para avisarle de que llegará tarde, piensa lo peor y no comprende por qué le hace sufrir tanto al no llamar. Al ver a una persona que se comporta como víctima, uno se preguntaría cómo se las arregla para ocasionarse tantos problemas. Sin embargo, el dependiente no considera que lo que vive sean problemas, ya que estas situaciones le aportan, antes bien, el beneficio de tener atención, lo que le evita sentirse abandonado. Para este tipo de persona, sentirse abandonada es más doloroso que vivir los múltiples problemas que atrae a su vida. Sólo otro dependiente puede comprenderlo. Cuanto más víctima se sienta, más profunda será su herida de abandono.

También he podido comprobar que a la víctima le suele gustar desempeñar el papel de salvador. Por ejemplo, el dependiente cumple el papel de padre ante sus hermanos o intenta salvar de determinada dificultad a quien ama; éstos son medios sutiles para recibir atención. Cuando el dependiente hace muchas cosas por otra persona, su objetivo es que lo halaguen, pues esto último lo hace sentirse importante. Pero esta actitud suele provocar malestares en la espalda, ya que carga sobre sí responsabilidades que no le corresponden.

El dependiente a menudo sufre altibajos. Durante algún tiempo se siente feliz y todo marcha bien, pero de pronto se siente malhumorado y triste. Incluso suele preguntarse por qué se siente así si no hay motivo aparente para ello. Si profundizara en el sentimiento, podría descubrir que es por temor a la soledad.

La ayuda que más necesita el dependiente es el apoyo de los otros. Aun cuando tenga o no dificultad para tomar decisiones por sí mismo, antes de decidirse suele pedir la opinión o aprobación de los demás, ya que necesita sentirse apoyado y respaldado en sus decisiones. Ésta es la razón por la que parece que a este tipo de persona le es difícil tomar decisiones, cuando en realidad lo que sucede es que únicamente no se decide o duda cuando no siente el apoyo de alguien más. Sus peticiones a los demás están en función de lo que otros puedan hacer para ayudarle. En cualquier caso, no se trata tanto de obtener la ayuda física que pretende sino, sobre todo, de sentirse apoyado por alguien en cuanto a lo que hace o desea hacer. Cuando recibe apoyo, se siente ayudado y amado.

Aunque tenga necesidad de apoyo, es interesante observar que el dependiente utiliza con frecuencia la expresión «Ya no aguanto más», lo que indica hasta qué punto hacemos algo a los demás sin darnos cuenta de lo que nos reprochamos o de lo que tememos que los otros nos hagan.

El dependiente puede parecer perezoso, aunque en realidad lo que ocurre es que no le agrada realizar actividades o trabajos

físicos solo, pues necesita la presencia de otros para sentirse apoyado. Cuando hace algo por los demás, es con la intención de recibir afecto a cambio. Cuando recibe el afecto deseado al emprender una actividad agradable con alguien, el dependiente desea que dure. Y cuando la actividad termina, dirá: «Qué lástima que haya terminado». Percibe el final de cualquier cosa agradable como un abandono.

La persona dependiente que actúa como víctima tiende a tener, sobre todo en el caso de las mujeres, una voz infantil y a hacer muchas preguntas. Esto se observa cuando pide ayuda, siempre con dificultad para aceptar una negativa y con tendencia a insistir. Cuanto más sufre cuando se le dice «no», más se dispondrá a utilizar cualquier medio para obtener lo que desea, como la manipulación, el enfurruñamiento, el chantaje...

El dependiente, por lo general, pide consejos porque no se cree capaz de hacer las cosas por sí mismo, aunque no necesariamente escucha lo que se le dice. A la larga hará lo que él mismo desea, porque en realidad no está buscando ayuda, sino apoyo. Cuando camina con otras personas, las deja pasar delante para que hagan de guía, pues si se las arregla demasiado bien por sí mismo, nadie se ocupará de él en el futuro y sentirá el aislamiento del que desea huir.

La soledad es, efectivamente, el mayor del dependiente, ya que está convencido de no poder soportarla. Por ello se acoge en los demás y hace todo lo posible por llamar la atención. Está siempre alerta para realizar numerosas piruetas y ser amado; en una palabra, para que no lo abandonen. Está dispuesto a aguantar situaciones muy difíciles en lugar de ponerles fin. Su temor es «¿Qué voy a hacer solo? ¿Qué será de mí? ¿Qué me sucederá?». Con frecuencia vive en conflicto consigo mismo, pues por una parte exige mucha atención, y por otra, teme estar exigiendo demasiada y que eso acabe por molestar a los otros, quienes entonces podrían abandonarlo. Creo que, aun cuando no lo admita, el dependiente ama el sufrimiento. Tomemos como ejemplo a la mujer que vive con un alcohólico o que es víctima

de abuso conyugal. Su sufrimiento será mayor si abandona a su pareja que si aguanta lo que vive. De hecho, vive ante todo de la esperanza, una esperanza emotiva. No puede admitir su herida, ya que al hacerlo correría el riesgo de revivir el sufrimiento que la propia herida representa.

La persona dependiente tiene una enorme capacidad para no ver el problema que vive en pareja. Prefiere creer que todo marcha bien porque tiene miedo a ser abandonada. Cuando el otro le anuncia que desea marcharse sufre enormemente, porque como no ha sido capaz de ver los problemas, no lo esperaba. Si éste es tu caso y estás aferrado a una persona haciendo todo lo posible por miedo a no ser abandonado, debes brindarte tu propio apoyo. Busca una imagen mental, imagina cualquier cosa que te dé apoyo. No te acobardes, sobre todo cuando vivas momentos de desesperación no pienses que ya no puedes obtener ayuda del exterior. Quizá creas que no podrás salir adelante solo, pero para todo problema existe siempre una solución. Al apoyarte a ti mismo, vendrá la luz y encontrarás esa solución.

El dependiente tiene dificultades con la palabra 'dejar' porque para él significa 'abandonar'. Por ejemplo, si está con una persona que le dice «Debo dejarte, debo marcharme», se sentirá agobiado de dolor. El simple hecho de escuchar la palabra 'dejar', aun en el teléfono, evoca emociones en él. Para no sentirse abandonado, valdría la pena que ese otro le explicara la razón por la cual se marcha, sin utilizar la palabra 'dejar'.

Cuando el dependiente se siente abandonado, considera que no es lo suficientemente importante para atraer la atención de otro. He observado con frecuencia que al estar en compañía de una persona dependiente, si me atrevo a mirar mi reloj para saber la hora —algo que suelo hacer debido a que mi horario está lleno—, su rostro cambia. Puedo percibir hasta qué punto le ha molestado mi gesto. Cree, sin lugar a dudas, que lo que debo hacer es más importante que ella.

Para este tipo de persona también es difícil salir de algún lugar o dejar una situación. Aun cuando lo haga para dirigirse a otro sitio igual o más agradable, le entristece la idea de partir. Pongamos por ejemplo a alguien que se va de viaje durante algunas semanas. Le será difícil dejar a los suyos, su trabajo y su casa. Una vez fuera, cuando llegue el momento de regresar a su hogar, le será nuevamente difícil dejar el lugar al que ha viajado y a las personas a las que ha conocido.

La tristeza es la emoción más intensa que experimenta el dependiente. Constantemente siente esta tristeza en lo más profundo de su ser sin que pueda comprender o explicar de dónde proviene; para no sentirla, busca la presencia de otros. Sin embargo, es capaz también de irse al extremo opuesto; es decir, de alejarse o apartarse de la persona o la circunstancia que le causa esa tristeza o ese sentimiento de soledad. No se percata de que cada vez que lo hace, abandona su entorno. En momentos de crisis, puede incluso llegar a pensar en el suicidio. Por lo general, solamente habla de ello y amenaza a los otros de que lo hará, sin consumarlo, ya que todo lo que busca es apoyo. Si intenta suicidarse, fracasará. Si después de muchas tentativas nadie le brinda apoyo, es posible que acabe realmente suicidándose. El dependiente teme también a toda forma de autoridad; imagina que alguien que utiliza una voz autoritaria jamás podría ocuparse de él. Le parece una persona indiferente y fría. Por este motivo es cálido con los demás, incluso llega al punto de forzar esta actitud. Cree que al ser así los demás serán con él afectuosos, atentos, cálidos y no autoritarios.

El dependiente suele utilizar las palabras 'ausente' o 'solo'. Por ejemplo, al hablar de su infancia dirá que con frecuencia se le dejaba solo y que su madre o su padre estaban ausentes. Tal vez reconozca que sufre de aislamiento cuando experimenta angustia intensa ante la idea de estar solo. Cree realmente que todo sería mejor si tuviera a alguien a su lado. Una persona puede sentirse muy bien sola sin sufrir por ello. El grado de ansiedad que vive al estar solo determina la magnitud del sufrimiento. Sentirse solo crea en la persona que

lo sufre un sentimiento de urgencia, ya que teme que lo que le falta es inaccesible para él o que no está disponible en el momento que lo desea. Lo que se oculta tras la sensación de aislamiento de quien lo sufre es que inconscientemente se cierra a ese algo o a ese alguien que tanto desea tener a su lado. No se abre para recibir o para aceptar esa situación o persona por temor a no poder enfrentarla. Asimismo, teme las emociones que le producirá la atención que recibirá de la otra persona. Es fácil observar este comportamiento entre los numerosos ejemplos de aquéllos que sabotean su propia felicidad. Tan pronto se intensifica una relación, se las arreglan para ponerle fin.

La persona dependiente llora fácilmente, sobre todo cuando habla de sus problemas. En su llanto puede percibirse que acusa los demás de haberle ignorado cuando vivía en medio de sus problemas o enfermedades. Acusa incluso a DIOS de haberla abandonado. Cree que tiene un buen motivo para sentirse así, pero no se percata de que ella misma es la que ha hecho a un lado a los demás. Una vez más, su actitud le juega una mala pasada, al igual que a todos nosotros.

El dependiente necesita la atención y presencia de otros, pero no es capaz de ver el número de ocasiones en que él no hizo por los demás lo que le pedían. Por ejemplo, le gustaría sentarse solo a leer un libro, pero no admite que su pareja lo haga; le gusta salir solo a ciertos lugares, pero se sentirá abandonado y creerá que lo hacen a un lado si su pareja hace lo mismo, y se dirá: «Claro, no soy lo suficientemente importante como para que él (o ella) quiera ir conmigo». A la persona dependiente también le resulta difícil no ser invitada a una reunión o a un encuentro cualquiera, pese a que, lógicamente, no habría ido. Experimenta entonces una gran tristeza, así como un sentimiento de abandono y de ser poco importante.

El dependiente tiene la costumbre de afianzarse físicamente a la persona amada. Durante la infancia, la niña se agarra a su padre, y el niño, a su madre. En la pareja, el dependiente se apoya en

el otro o le toma la mano o lo toca con frecuencia. Cuando está de pie, busca apoyarse contra un muro, una puerta o cualquier otra cosa. Incluso sentado le es difícil estar erguido y se apoya en el brazo del sofá o se sienta de cualquier manera en la silla. En cualquier caso, le resulta difícil mantenerse erguido, y su espalda tiende a encorvarse hacia delante.

Cuando veas a alguien que busca llamar poderosamente la atención en una reunión, observa su cuerpo y verás que en su interior hay un dependiente. Por mi parte, he observado en mis talleres que siempre hay personas que aprovechan las pausas y los instantes previos y posteriores a la sesión para hacerme una o varias preguntas en privado. En todas las ocasiones he comprobado que estas personas portan la máscara del dependiente. La mayor parte del tiempo les pido que hagan sus preguntas durante el taller porque son buenas preguntas y porque es posible que las respuestas interesen también a los demás participantes. Cuando comienza de nuevo la sesión, con frecuencia evitan hacer preguntas, pues lo que les interesa es la atención que se les pueda dar en privado. En tales casos, suelo aconsejarles una terapia privada para proporcionarles toda la atención que desean. Sin embargo, esta solución tiene sus limitaciones, ya que se corre el riesgo de alimentar la herida más que sanarla.

Otra manera de atraer la atención es ocupando un puesto público, a través del cual tendrán acceso a un amplio auditorio. Muchos cantantes, comediantes, actores o gente del medio artístico que trabaja de cara a un público numeroso son seres dependientes. Así se sienten bien, sin importar el papel de estrella que desempeñen.

En las consultas privadas, el dependiente es el tipo más apto para pasar por el proceso de transferencia con su terapeuta. De hecho, busca en el terapeuta el apoyo no recibido de su progenitor o pareja. Una amiga psicóloga me contó que un día un paciente le montó una escena de celos cuando le comunicó que un colega suyo la reemplazaría durante las dos semanas de vacaciones que tomaría

con su esposo. Mi amiga percibió entonces que su paciente estaba viviendo una transferencia. Después de comprobarlo, llegó a la conclusión de que se trataba de un dependiente. Aprovecho para advertir a todos los que trabajan brindando este tipo de ayuda que, cuando su paciente sufre abandono, estén particularmente atentos al riesgo de transferencia.

La persona dependiente se fusiona fácilmente con los demás, y eso hace que se sienta responsable tanto de la desdicha como de la felicidad de los otros, como si creyera que los demás, a su vez, son responsables de su felicidad o su desdicha. La persona «fusional», que también se conoce como «psíquica», siente las emociones de los otros y se deja invadir fácilmente por ellas. Este deseo de fusión trae consigo muchos temores e incluso puede llegar a producirle agorafobia. La siguiente es la definición de «agorafobia» que aparece en mi libro *Obedece a tu cuerpo: ¡ámate!*.

> *Esta fobia es un temor enfermizo hacia los espacios al aire libre y a los lugares públicos, y es, entre las fobias, la más habitual. Las mujeres son dos veces más sensibles a ella que los hombres. Muchos hombres ocultan su agorafobia en el alcohol. Prefieren convertirse en alcohólicos antes de confesar que tienen un gran temor incontrolable. El agorafóbico suele quejarse de vivir en la ansiedad y, sobre todo, en la angustia, al punto de sentir pánico. En el agorafóbico, una situación angustiante entraña reacciones fisiológicas (palpitaciones, desmayos, tensión o debilidad muscular, sudoración, dificultades respiratorias, náuseas, incontinencia...) que pueden conducir al pánico, así como reacciones cognitivas (sentimientos de extrañeza, temor a perder el control, a enloquecer, a ser humillado públicamente, a desmayarse o a morir...) y reacciones conductuales (huir de situaciones que provocan ansiedad así como de cualquier sitio que les parezca alejado del lugar o de la persona que le dan seguridad). La mayoría de los agorafóbicos sufre de hipoglucemia.*

El temor y las sensaciones que siente el agorafóbico son excesivamente intensas, hasta tal punto que lucha por evitar enfrentar situaciones de las que no puede huir. Es por ello que debe encontrar a alguien cercano, que se transformará en la persona que le brinde seguridad y compañía, y un lugar que le proporcione a la vez tranquilidad y refugio. Incluso hay agorafóbicos que acaban por no sentir nada. Siempre encuentra un buen motivo para ello. De hecho, las catástrofes anticipadas nunca se producen. La mayoría fueron muy dependientes de su madre cuando eran pequeños y se sentían responsables de su felicidad o de ayudarla en su papel de madre. La agorafobia puede sanar emocionalmente cuando se soluciona la situación que se ha vivido con la madre.

Los dos grandes temores del agorafóbico son morir y enloquecer. Después de haber encontrado agorafóbicos en casi todos los talleres que he dirigido, he podido ver una síntesis interesante en relación con este padecimiento que ha ayudado a muchos de ellos. Los temores provienen de la infancia y fueron vividos en el aislamiento. Un ámbito propicio para el desarrollo de la agorafobia es aquél en el que ha habido muertes en la familia o locura en los seres conocidos. También es posible que el agorafóbico haya estado próximo a la muerte cuando era pequeño o que en el seno familiar se le haya transmitido el temor a la locura o a la muerte.

El miedo a morir se experimenta en todos los espacios del agorafóbico, aun cuando él no se percate realmente de ello. No se cree capaz de enfrentar cambios en ningún aspecto, ya que esto último representaría una muerte simbólica. Por ello, cualquier alteración le provoca grandes momentos de angustia, lo que a su vez acentúa su grado de agorafobia. Estos cambios pueden ser la transición de la infancia a la adolescencia, de la adolescencia a la edad adulta, de la soltería al matrimonio, la mudanza a otro domicilio, un nuevo empleo, subir de peso, un accidente, una separación, la muerte o el nacimiento...

Quizás estas angustias se encuentren inconscientes y contenidas y se mantengan así durante varios años. Pero cierto día, cuando el agorafóbico ha llegado a su límite mental y emocional, ya no puede contenerse más y sus temores salen a la consciencia y se hacen evidentes.

El agorafóbico tiene también una imaginación desbordante y fuera de control. Fantasea con situaciones que trascienden la realidad y se cree incapaz de afrontar cualquier cambio. Este exceso de actividad mental le hace temer a la locura. No se atreve a hablar de ello con los demás por miedo a parecer loco. Es urgente hacerle saber que lo suyo no es locura, sino una excesiva sensibilidad sin sanar.

Si respondes a los criterios mencionados, debes saber que lo que vives no es locura y que no morirás por ello. Simplemente, en la infancia te abriste demasiado a las emociones de otros, creyendo que eras responsable de su felicidad o su desdicha; te volviste muy psíquico, para poder estar alerta y prevenir la desdicha de los demás. Por eso, cuando estás en un lugar público captas las emociones y los temores del resto de la gente. Lo más importante es que aprendas lo que significa la verdadera noción de responsabilidad. El concepto de responsabilidad que has tenido hasta ahora no te beneficia; el verdadero significado del término 'responsabilidad' forma parte de la enseñanza que contiene el libro «Escucha a su cuerpo».

He podido comprobar hasta ahora que en la mayoría de los agorafóbicos que he conocido existe el carácter dependiente. Si buscamos en el diccionario la definición de agorafobia, encontraremos que en ella se menciona el temor a la muerte y a la locura. Cuando alguien muere, el dependiente vive un sentimiento de abandono. Cada vez le es más difícil aceptar la muerte de quien sea, ya que cada fallecimiento le despierta la herida de abandono y contribuye a acentuar su grado de agorafobia. He podido comprobar, asimismo, que las personas en quienes predomina la herida de abandono también temen a la muerte, mientras que aquéllas cuya herida predominante

es la traición temen con mayor frecuencia a la locura. En el capítulo 5 describo ampliamente la herida de traición.

La madre dependiente del ser «fusional» depende mucho del amor de su hijo y hace lo posible para que éste crea que ella piensa mucho en él. El amor de los demás, sobre todo de los seres más cercanos, brinda apoyo a los dependientes y les ayuda a mantenerse en pie. Las personas dependientes con frecuencia me dicen: «No puedo soportar que no se me ame o a la persona que no lo hace. Hago todo lo posible por solucionar la situación». Cuando el dependiente dice «Es importante que me llames para que te cuente las novedades», en realidad quiere decir: «Cuando me llamas, me siento importante». Tiene necesidad, a cualquier precio, de que los demás lo hagan sentir importante y de que lo tengan en cuenta, ya que esto es algo que no puede hacer solo.

Cuando el dependiente es capaz de detectar los problemas causados por su propia dependencia, experimenta en ese momento el deseo de ser independiente. Creerse independiente es una reacción muy común en las personas dependientes, quienes suelen decir a los demás hasta qué punto son independientes. Sin embargo, esto no hace más que acentuar y ocultar la herida de abandono, que no ha sanado.

Por ejemplo, la persona dependiente, hombre o mujer, quizá no desee tener hijos so pretexto de querer mantener su independencia. En el hombre dependiente, la presencia de un niño en la familia suele ocultar el temor a no recibir toda la atención de su pareja, mientras que la mujer dependiente temerá a su vez sentirse agobiada por las obligaciones que implica tener un hijo. Por otra parte, si ella desea tener hijos, los preferirá cuando son pequeños, cuando dependen más de ella, ya que así se sentirá más importante. El dependiente busca, más que la independencia, la autonomía. En el siguiente capítulo explicaré esta diferencia.

En el plano sexual, el dependiente muestra el mismo comportamiento; es decir, suele utilizar el sexo para apegarse a otra persona. Esto se observa sobre todo en el caso de las mujeres. Cuando la persona dependiente se siente deseada por alguien, se cree más importante. De los cinco tipos, yo diría que la persona que teme ser abandonada es la que más gusta del sexo. Por lo general, lo desea más que su pareja, y no es raro advertir que quienes se quejan de no tener suficiente sexo son quienes sufren la herida de abandono y portan la máscara de dependiente. Si la mujer dependiente no quiere hacer el amor, no se lo dirá a su pareja, preferirá simular que lo desea para evitar en el futuro no sentirse deseada. He conocido a mujeres que incluso aceptaron participar en un triángulo sexual aun sabiendo que el marido haría el amor con otra mujer en la habitación contigua. Por su parte, el hombre dependiente simulará ignorar que su esposa tiene un amante; estas personas eligen tolerar este tipo de situación con tal de no ser abandonados. Por supuesto que no es lo que prefieren, pero están dispuestos a todo con tal de no perder a su pareja.

En el plano de la alimentación, el dependiente puede comer mucho sin subir de peso. Como su actitud interior general radica en nunca estar satisfecho, éste es también el mensaje que su cuerpo recibe cuando come, y su cuerpo reacciona no engordando. Cuando una persona come poco pero cree que ha comido demasiado, su cuerpo recibe el mensaje y reacciona como si en realidad fuera demasiado. Esta persona aumenta entonces de peso.

En el capítulo anterior mencioné que en el huidizo existe la tendencia a la anorexia. En el caso del dependiente, la tendencia es a la bulimia. Mis observaciones me han llevado a concluir que cuando el hombre dependiente es bulímico, se debe a que intenta nutrir a su madre; al vomitar manifiesta hasta qué grado cree que la necesita. Cuando la bulimia se presenta en la mujer dependiente, es más bien al padre a quien cree necesitar; al no haber encontrado un sustituto para el progenitor ausente, transfieren la carencia hacia los alimentos. La palabra 'devorar' es común en su lenguaje. Por ejemplo, suelen

decir: «Mi hijo devora toda mi energía» o «Mi trabajo devora todo mi tiempo».

El dependiente prefiere los alimentos blandos a los duros. En general le gusta mucho el pan, símbolo de la tierra nutricia. Come lentamente para prolongar el placer y la atención, sobre todo si está en compañía de otras personas; de hecho, a las personas dependientes no les gusta comer solas, y menos aún fuera de casa. Como además tienen dificultades con la palabra 'dejar', prefieren no dejar comida en el plato. Y todo esto lo hacen de manera inconsciente.

En lo que se refiere a las enfermedades, el dependiente se distingue por haber sido un niño enfermizo, débil o endeble. Las siguientes son las diversas enfermedades que suelen padecer las personas que sufren la herida de abandono:

• Asma, una enfermedad por la que la exhalación es difícil y forzada. En el plano metafísico, esta enfermedad indica que la persona que la padece acepta más de lo que debería y tiene muchas dificultades para rechazar lo que le pesa.

• Los problemas bronquiles también son comunes, ya que los bronquios guardan una relación metafísica con la familia. Cuando el dependiente sufre un problema bronquial indica que tiene la impresión de no recibir lo suficiente de su familia, de la que depende en gran medida. Le interesa creer que tiene un lugar en la familia, aun cuando para poder creerlo tenga que hacer piruetas.

• A causa de su aspecto psíquico «fusional», el dependiente atrae problemas de páncreas (hipoglucemia y diabetes), así como trastornos de las glándulas suprarrenales. Todo su sistema digestivo es frágil porque cree que no se alimenta adecuadamente, aun cuando esta insuficiencia no guarda relación alguna con el plano físico. La carencia se sitúa en el nivel afectivo, pero dado que su psique se refleja en su cuerpo físico, este último recibe el mensaje de insuficiencia.

• La miopía es también muy común en los dependientes, al representar la dificultad de ver más allá; tiene relación con el miedo al futuro y, sobre todo, el miedo a enfrentarlo solo.

• El dependiente que alimenta demasiado su aspecto de víctima puede llegar a sufrir histeria. Se dice en psicología que la persona histérica es semejante al niño que llora cuando se le abandona y se le priva de la leche que lo alimenta. Éste es el motivo por el que el dependiente muestra ruidosamente sus emociones.

• Son muchos los dependientes que acaban por sufrir depresión cuando su herida les duele mucho y no se sienten amados como desearían. La dependencia también es una forma de obtener atención.

• La persona dependiente sufre de migrañas porque se impide ser ella misma y bloquea su «yo soy». Hace demasiadas maniobras para ser lo que los demás quieren que sea y vive a la sombra de las personas que ama.

• Antes mencioné que el dependiente padece, con mayor frecuencia que otros, enfermedades raras que exigen una atención especial o enfermedades llamadas incurables. Recuerda que cuando el médico llama incurable a una enfermedad lo que quiere decir en realidad es que la ciencia aún no ha encontrado una cura para ella.

Los males y las enfermedades descritas pueden manifestarse también en personas con otros tipos de heridas, pero parecen ser mucho más frecuentes en quienes sufren de abandono.

Si te identificas con la herida de abandono, te recuerdo que la desencadenó tu progenitor del sexo opuesto y que continuará apareciendo con cualquier otra persona del sexo opuesto con la que te encuentres. Por consiguiente, es del todo normal y humano guardar resentimiento hacia este progenitor o hacia estas personas. Repito aquí lo que he escrito en la mayor parte de mis libros:

Mientras sigamos teniendo resentimiento hacia un progenitor (aun cuando sea inconscientemente), nuestras relaciones con todas las demás personas del mismo sexo que ese progenitor serán difíciles.

Te sugiero además que trates de comprobarlo, y descubrirás que ese progenitor padeció la misma herida con su propio progenitor del sexo opuesto; es decir, el progenitor que tenía el mismo sexo que tú. Las mismas heridas se repiten de una a otra generación (lo cual explica también el fenómeno de la herencia) y así sucederá mientras no cese la rueda del karma, y con ello se aviven nuestras relaciones en el amor verdadero.

Recuerda que la causa principal de cualquier herida proviene de la incapacidad de la persona para perdonar lo que se ha hecho a sí misma o lo que ha hecho a los demás. Le es difícil perdonarse, ya que por lo general ella misma no desea que se le reproche. Por otra parte, la herida de abandono es importante porque significa también que te has abandonado a ti mismo (es decir, que has preferido no intervenir) o que abandonas a los demás, las situaciones o los proyectos. Reprochamos a los otros todo lo que nos hacemos a nosotros mismos, así como lo que no deseamos ver. Ésta es la razón por la que atraemos a nuestra vida a personas que nos muestran lo que hacemos a los demás o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

Por todo ello es importante arreglar las cosas con nuestros padres, porque sólo así dejaremos de reproducir el mismo tipo de situación. Incluso los especialistas en medicina y psicología han comprobado y admitido la perpetuación de generación en generación de algunos comportamientos o enfermedades destructivas. Han reconocido, por ejemplo, que existen familias de diabéticos, cardíacos,

cancerosos, asmáticos, así como familias de violentos, incestuosos, alcohólicos...

Si reconoces en ti las características del dependiente, aun cuando creas no haber carecido de atención por parte de tu progenitor del sexo opuesto, y sientas, por el contrario, haber recibido mucha, quizá esto fue lo que sucedió: la atención que recibiste tal vez no correspondía a la que hubieras querido. Quizá hasta pudiste sentirte abrumado.

Al respecto, cito el ejemplo de mi hijo mayor, en quien se encuentra presente la herida de abandono en su cuerpo adulto. De mis tres hijos, él fue quien recibió más atención de mi parte cuando era pequeño, porque yo no trabajaba fuera y permanecía en casa. Sin embargo, yo era demasiado rígida y severa en situaciones que, según él, no justificaban esta actitud. No me alejaba de él y vigilaba todo lo que hacía porque deseaba hacer de mi hijo un ser humano perfecto según mis nociones de perfección. Ahora comprendo que aquél no era de ninguna manera el tipo de atención que él deseaba. Por consiguiente, experimentó la herida de abandono, y a mí me parecía normal que me tuviera resentimiento cuando era joven. Ahora me percato de que esta experiencia formaba parte de su plan de vida, y sé también que habríamos de comprender la situación juntos. Él tenía necesidad de una madre como yo para realizar su proceso de perdón en relación con el abandono, y yo, a mi vez, tenía necesidad de un hijo como él para ayudarme a completar situaciones con mi padre. Hablaré más detenidamente de esto en el capítulo de la traición.

Las leyes espirituales explican que mientras el ser humano no viva una experiencia en el Amor, deberá regresar a la Tierra para experimentarla. Regresamos con las mismas almas, pero a desempeñar papeles diferentes para brindarnos la oportunidad de solucionar lo que no hemos arreglado en vidas anteriores.

No olvides que las características y actitudes descritas sólo se presentan cuando la persona que sufre abandono decide ponerse su máscara de dependiente, creyendo que así evitará precisamente sufrir abandono. Esta máscara puede llevarse ocasional o frecuentemente, según la gravedad de la herida y la intensidad del dolor.

Las actitudes propias del dependiente se deben al temor a revivir la herida de abandono. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas de estas conductas y no en todo lo presente. Es casi imposible que una persona se reconozca en todos los aspectos mencionados. Cada una de las heridas tiene comportamientos y actitudes interiores propias. Las formas de pensar, sentir, hablar y actuar correspondientes a cada herida indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Éste es el motivo por el que resulta tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo y de los momentos en los que simplemente estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible ser el amo de tu vida en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene la finalidad de ayudarte a tomar consciencia de la herida de abandono. Si te ves en la descripción de la máscara del dependiente, aquí encontrarás la información necesaria para sanar esta herida y volver la mirada hacia ti mismo, sin creer que la vida está llena de abandono. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo antes de desechar esta posibilidad. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de abandono. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya

que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Utiliza mejor lo que estás aprendiendo en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor los comportamientos ante los que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el texto si demuestran interés en lugar de que trates de explicarles con tus palabras el contenido del mismo.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE ABANDONO

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre el primero y el tercer año de vida. Carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.

MÁSCARA: dependiente.

PROGENITOR: del sexo contrario.

CUERPO: largo, delgado, sin tono muscular, piernas débiles, espalda encorvada, brazos en apariencia demasiado largos y pegados al cuerpo, zonas del cuerpo caídas o flácidas.

OJOS: grandes, tristes, con mirada que atrae.

VOCABULARIO: 'ausente', 'solo', 'no soporto', 'devoro', 'no me sueltan'.

CARÁCTER: víctima, fusional. Necesidad de presencia, atención y, sobre todo, apoyo. Dificultad para hacer o decidir cualquier cosa por sí mismo. Pide consejos sin seguirlos necesiaramente. Voz infantil. Dificultad para aceptar un «no». Tristeza, llanto fácil. Causa lástima. Un día está alegre y el otro, triste. Se retrae físicamente de los demás. Mental. Le gusta tener espectadores. Busca la independencia. Le gusta el sexo.

MAYOR TEMOR: la soledad.

ALIMENTACIÓN: buen apetito, bulimia, preferencia por alimentos blandos, come despacio.

ENFERMEDADES POSIBLES: lumbalgia, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, glándulas suprarrenales, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras, enfermedades incurables.

Capítulo 4

Humillación



Herida de HUMILLACIÓN
(Máscara de masoquista)

Veamos juntos qué significa la palabra «humillación». Es la acción de abatir el orgullo y la altivez de alguien, herir el amor propio o la dignidad de alguien,sentirse rebajado, rebajarse o rebajar a alguien descaradamente. Los sinónimos de esta palabra son: «sumisión», «vergüenza», «mortificación», «vejación», «degradación». Esta herida comienza a manifestarse entre el primero y tercer años de edad. Hablo de surgimiento porque te recuerdo que mi teoría se basa en el hecho de que, al nacer, hemos decidido cuál de las heridas deseamos curar aun cuando no tengamos consciencia de ello.

El alma que llega para sanar esta herida será atraída por un progenitor, o ambos, que la humillarán. Esta herida aparece ligada, sobre todo, al mundo físico, al ámbito del tener y el hacer. Surge precisamente en el momento en que se desarrollan las funciones del cuerpo físico, entre el primero y tercer años de vida, cuando el niño aprende a comer solo, a comportarse con propiedad, a ir al baño solo, a hablar, a escuchar y a comprender lo que los adultos le dicen.

El surgimiento de la herida de humillación ocurre en el momento en que el niño siente que uno de sus padres se avergüenza de él o teme que se avergüence de él cuando está sucio, cuando ha

hecho un estropicio (principalmente en público o en familia), cuando está mal vestido... Sin importar la situación que provoca que el niño se sienta rebajado, degradado, comparado, mortificado o avergonzado en el plano físico, la herida despierta y comienza a adquirir importancia. Consideremos el ejemplo del bebé que ha jugado con sus heces y las unta en su cuna o hace otro desastre desagradable semejante. La herida surge cuando escucha a su madre narrar al padre lo que sucedió, describiéndolo como «un cochino». Pese a que sea pequeño, el bebé puede percibir el desagrado que ha causado en sus padres y sentirse humillado y avergonzado.

Recuerdo un caso particular que viví cuando estaba internada en un convento a la edad de seis años. Pasábamos la noche en un dormitorio enorme, y cuando una niña se orinaba en la cama, la religiosa la obligaba al día siguiente a pasearse por las clases con la sábana sucia sobre la espalda. Al humillarla y mortificarla de esa manera, creía que la niña no volvería a mojar la cama. Todos sabemos que un castigo como éste produce el efecto contrario. Este tipo de humillación agrava la situación. Todo niño que tiene una herida de humillación que curar que vive una experiencia de este tipo, verá que su herida se acentúa.

El ámbito de la sexualidad contribuye también a que se manifieste la herida potencial de humillación. Por ejemplo, cuando la mamá sorprende a su pequeño masturbándose y exclama «¿No te da vergüenza? No tendrías que hacer eso», el niño se siente humillado y avergonzado, y más adelante enfrentará dificultades en el plano sexual.

Si el niño sorprende a uno de sus padres desnudo y siente que éste se molesta e intenta ocultarse, aprenderá que uno debe avergonzarse de su cuerpo.

Por consiguiente, esta herida puede experimentarse en diferentes ámbitos, según lo que suceda entre el primero y el tercer años de edad. El niño se siente despreciado si se percibe a sí mismo

demasiado controlado por uno de sus progenitores o si cree que no tiene libertad para actuar o moverse como desea en el plano físico, como sucede cuando un progenitor reprende y castiga al niño que salió a jugar al lodo con sus mejores ropas antes de que lleguen los invitados. Si los padres cuentan el incidente a los invitados frente al niño, la humillación será aún más intensa. Este comportamiento puede hacer creer al pequeño que desagrada a sus padres, y se sentirá también humillado y avergonzado de su propia conducta. Sin embargo, es común escuchar a las personas que sufren esta herida describir todas las cosas prohibidas que hicieron cuando eran niños o adolescentes. Es como si buscaran situaciones propicias para revivir la humillación.

A diferencia de las otras cuatro heridas que se viven con un progenitor específico o con la persona que desempeñó el papel de ese progenitor, la herida de humillación suele experimentarse con mayor frecuencia con la madre, aunque también puede vivirse con el padre cuando es él quien ejerce el control y desempeña el papel de madre, al mostrar al niño cómo comportarse. Es posible también que la herida de humillación se vincule con la madre en el ámbito de la sexualidad y la propiedad, y con el padre, en el del aprendizaje, la escucha y el habla. En estos casos, entonces, será necesario resolver la herida con ambos padres.

El niño que sufre humillación se crea la máscara de masoquista. El masoquismo es el comportamiento de una persona que encuentra satisfacción, e incluso placer, sufriendo. Aun cuando lo haga inconscientemente, busca el dolor y la humillación la mayor parte de las veces. Se las ingenia para hacerse daño o castigarse antes de que alguien más lo haga. A pesar de que mencioné que la humillación o la vergüenza que puede experimentar el masoquista se sitúa en los ámbitos del tener y el hacer, puede ser que se las ingenie para poder llegar a ser como los demás desearían que fuera. Sin embargo, lo que haga o no haga, o lo que tenga o no tenga, no aliviará su herida de

humillación. También mencioné que el hacer y el ser son las herramientas con las que cuenta para compensar la herida.

A partir de ahora, cuando utilice el término masoquista, será para referirme a la persona que sufre humillación y que porta esa máscara para evitar sufrir y vivir el dolor relacionado con la humillación.

Repito lo que he dicho en los capítulos anteriores. Una persona puede vivir una experiencia de vergüenza o de humillación sin que aparezca la herida de humillación. Por otra parte, la persona masoquista puede vivir asimismo una experiencia de rechazo y sentirse humillada antes que rechazada. Es cierto que puede suceder también que los cinco tipos de persona de este estudio de carácter sientan vergüenza. La siente, sobre todo, si se le sorprende haciendo vivir a los demás lo que teme vivir ella misma. Sin embargo, las personas con la herida de humillación son los que parecen sentirse más a menudo avergonzados.

Precisaré ahora la diferencia entre vergüenza y culpabilidad. Uno se siente culpable cuando considera que lo que ha hecho, o ha dejado de hacer, está mal. Cuando nos avergonzamos, juzgamos que no hemos actuado correctamente con respecto a lo que acabamos de hacer. La soberbia o el orgullo son lo contrario de la vergüenza. Cuando una persona no está orgullosa de sí misma, por lo general está avergonzada de ella misma, se condena y tiende a querer ocultarse. Una persona puede sentirse culpable sin tener vergüenza, pero no puede tener vergüenza sin sentirse culpable.

Como se considera a sí misma maleducada, desalmada, sucia o que vale menos que los demás, la persona con la descripción física de la máscara de masoquista desarrolla un cuerpo grueso que también le avergüenza. Un cuerpo grueso es diferente de un cuerpo musculoso. La persona puede pesar veinte kilos de más que su peso «normal» y no estar gruesa sino parecer más bien fuerte. Sin embargo, el masoquista es grueso por el exceso de grasa. Su cuerpo es regor-

dete y parece tener la misma profundidad que extensión. Podemos incluso ver esta característica cuando lo observamos de espalda. Por el contrario, cuando la persona es fuerte porque es musculoso, tiene un cuerpo más grande que profundo, y al observarlo por detrás no da la impresión de ser grueso. Esta descripción es igual para las mujeres que para los hombres.

Si sólo una parte del cuerpo es gruesa y regordeta, como los glúteos o los senos, significa que existe una herida de humillación menos importante. También es posible asociar a la máscara de masoquista las siguientes características: talle corto, cuello grueso y convexo, tensión en el cuello, la garganta, la mandíbula y la pelvis; el rostro suele ser redondo, y los ojos, abiertos e inocentes como los de un niño. Es evidente que la persona que reúne todas estas características físicas sufre de una herida más profunda.

Ahora bien, esta herida parece ser la más difícil de reconocer. He trabajado personalmente con centenares de masoquistas, sobre todo con mujeres, que sufren una herida de humillación evidente, y he observado que a varias de ellas les tomó casi un año admitir que sentían vergüenza y que se sentían humilladas. Si reconoces en tu cuerpo las características físicas del masoquista pero te es difícil ver la herida de humillación, no te sorprendas y concédete el derecho de tomarte el tiempo necesario para verla. No hacer las cosas deprisa es también una de las características del masoquista. Para él es difícil ir con la rapidez necesaria, ya que se avergüenza cuando no puede llegar con la misma velocidad que los demás, por ejemplo, al caminar. Debe aprender a otorgarse el derecho de actuar a su propio ritmo.

Por otra parte, hay muchas personas a las que les resulta difícil reconocer la máscara de masoquista porque son capaces de controlar su peso. Si tú eres de los que aumenta de peso con facilidad y te ves rollizo cuando no controlas tu alimentación, es posible que tengas la herida de la humillación pero que ésta se encuentre por el

momento oculta. La rigidez que te permite controlar tu peso se explica en el capítulo 6 de este libro.

Como el masoquista desea mostrarse firme y no ser controlado, suele cargar mucho sobre su espalda, por lo que además desarrolla una espalda ancha para poder llevar más peso. Consideremos el ejemplo de una señora que para agradar a su marido, aceptó que su suegra viviera con ellos; al poco tiempo, la suegra se enfermó, por lo que su nuera se sintió obligada a atenderla. El masoquista tiene facilidad para situarse en circunstancias en las que debe ocuparse de alguien más para olvidarse de sí mismo. Si embargo, mientras más cargue sobre su espalda, más aumentará su peso.

El masoquista parece desear hacer todo por los demás, pero en realidad lo hace para crearse limitaciones y obligaciones. Durante el tiempo que dedica a ayudar a los otros, cree que no le harán nada vergonzoso, aun cuando la mayor parte de las veces se siente humillado porque abusan de él. He escuchado a muchas mujeres masoquistas quejarse de estar hartas de ser la sirvienta; se quejaban, pero continuaban con la misma conducta, ya que no se percataban de que ellas mismas se habían impuesto estas limitaciones. También he escuchado diversas expresiones como: «¡Después de 30 años de buen servicio, el director me echó a la calle como si fuera basura!». Este tipo de persona, que se considera servicial, no se siente reconocida en ningún momento. Más aún, es interesante notar la humillación que entraña tal expresión. La persona no masoquista diría: «Después de 30 años de servicio, me despidieron», sin hacer referencia a la palabra 'basura'.

El masoquista no se percata de que al resolver todo a los demás, se rebaja y se humilla, pues les hace sentir que no podrían hacer nada sin él. El masoquista se asegura también de que tanto su familia como sus amigos sepan que no podrían hacer nada sin él, e incluso lo dicen frente a él, de tal forma que se siente doblemente humillado. Esto último sucede porque, ante el comentario, el maso-

quista tiene que reconocer que no necesita ocupar tanto espacio en la vida de sus prójimos. Sin embargo, no percibe que acepta cargar con tanto porque lo suele hacer de manera sutil debido a que su cuerpo físico ocupa mucho espacio. Engorda en función del espacio que cree que debe ocupar en su vida. Su cuerpo está ahí para reflejar esta idea. Cuando el masoquista sepa en lo más profundo de su ser que en verdad es especial e importante, no tendrá que demostrarlo más al resto de la gente. Al reconocerse a sí mismo, su cuerpo ya no tendrá necesidad de ocupar tanto espacio.

La persona masoquista parece muy controladora, pero este control está motivado principalmente por el temor a sentir vergüenza de sus prójimos o de sí mismo. Este tipo de control es diferente del que hablaré en el capítulo sobre la herida de traición. La madre masoquista, por ejemplo, tiende a controlar la apariencia, el comportamiento y la forma en que se visten sus hijos y su pareja; es el tipo de madre que desea que sus hijos sean bien educados desde pequeños. Si no lo logra, se avergonzará de sí misma, de su papel de madre.

Como el masoquista, sea hombre o mujer, es con frecuencia «fusional» con su madre, hace todo lo posible por no avergonzarla. Considera a su madre como un enorme peso que cargar, lo cual le proporciona otra buena razón para desarrollar una espalda muy sólida. Esta actitud continúa incluso después de la muerte de la madre. Aun cuando le crea un sentimiento de vergüenza, por lo general el masoquista se siente aliviado o liberado cuando su madre muere, ya que ella representaba un serio obstáculo para su libertad. Esta actitud sólo se atenúa cuando la herida de humillación se encuentra en proceso de sanación.

Existen también otros tipos de masoquistas cuya fusión con su madre es tal que, cuando fallece, sufren una grave crisis de agorafobia (ver página 65). Por desgracia, estas personas suelen recibir tratamiento para la depresión, pero como el tratamiento no se di-

rige a la enfermedad adecuada, la siguen padeciendo durante mucho tiempo antes de recuperarse. En mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!,* explico detalladamente la diferencia entre depresión y agorafobia.

Para el masoquista es difícil expresar sus verdaderas necesidades y lo que realmente sentía desde que era pequeño, ya que no se atreve a hablar por temor a experimentar vergüenza o a avergonzar a alguien más.

Los padres del niño masoquista le decían con frecuencia que lo que sucedía en la familia no era de la incumbencia de extraños y que no debía hablar de ello sino guardarse todo para sí. Las situaciones embarazosas de las que la familia se avergonzaban, debían mantenerse en secreto. No se hablaba, por ejemplo, del tío que estaba en prisión, del familiar internado en el hospital psiquiátrico, del hermano homosexual o de un suicidio en la familia, por ejemplo.

Un hombre me relató lo mucho que le avergonzó haber hecho sufrir a su madre porque cuando era pequeño había robado dinero de su bolso. Para él fue inaceptable hacerle esto a una madre, que ya de por sí sufría en privado por sus hijos. Nunca lo había mencionado a nadie. Si imaginamos la cantidad de pequeños secretos de esta índole, guardados y ocultos en el seno familiar, podremos comprender por qué este hombre sufría presión en la garganta y problemas de voz.

Algunas personas me han revelado la vergüenza de haber tenido deseo de algo cuando eran pequeños y comprobar que su madre se privaba de lo esencial para complacerlos. No se atrevían a hablar de estos deseos, y menos aún con la madre. El masoquista, por lo general, llega al punto en el que ni siquiera reconoce sus propios deseos por no disgustar a mamá. Desea tanto agradar a su madre que no está en contacto sino con los deseos que a ella le satisfarán.

El masoquista suele ser hipersensible, por lo que lo más mínimo le hiere. Así, hace todo lo posible por no herir a los demás. Cuando alguien, sobre todo entre sus seres queridos, se siente desdi-

chado, él se siente responsable; cree que seguramente dijo o hizo o no dijo o no hizo algo. No se percata de que al estar tan activamente atento al estado de ánimo de los demás, ignora sus propias necesidades. De los cinco caracteres de personalidad, el masoquista es el que menos atención presta a sus necesidades, aun cuando sea con frecuencia consciente de lo que desea. Se crea a sí mismo un sufrimiento mayor al ignorar sus necesidades, lo que contribuye a alimentar su herida de humillación y su máscara de masoquista. Hace todo por sentirse útil, lo cual es una forma de ocultar su herida y de forzarse a pensar que no sufre humillaciones.

Además, el masoquista suele ser reconocido por su capacidad para hacer reír a los demás y reírse de sí mismo. Es muy expresivo cuando relata hechos y encuentra la forma de que parezcan graciosos. Se considera el blanco de las risas de los demás, lo cual es una manera inconsciente de humillarse y rebajarse. Nadie puede adivinar que el temor a la vergüenza tal vez se disimule tras las palabras que lo hacen reír.

La crítica más mínima hacia él lo hace sentir humillado y degradado. Es, además, especialista en rebajarse a sí mismo. Se considera mucho más pequeño y menos importante de lo que en realidad es. No puede concebir que los demás lo vean como una persona especial e importante. La palabra 'pequeño', o los diminutivos, están muy presentes en su vocabulario. El masoquista dice, por ejemplo: «¿Tienes un minutito para mí?» o «Mi cabecita» o «Tengo una pequeña idea» o «Un poquito». Escribe con letra pequeña, da pasitos, ama los automóviles pequeños, las casas pequeñas... Si te reconoces en la descripción del masoquista pero no eres consciente de que utilizas estas palabras, te sugiero preguntar a quienes te rodean si podrían observarte o escucharte con atención. En general, somos los últimos en conocernos realmente.

Cuando el masoquista utiliza la palabra 'grande' o 'grueso' o aumentativos, tiende a hacerlo para rebajarse y humillarse. Cuando

se ensucia (algo muy frecuente), dirá o pensará de sí mismo: «¡Qué guarro soy!». En una ocasión estaba en compañía de una señora masoquista en una velada. Estaba bien vestida y se había atrevido a lucir sus joyas más bellas; halagué indumentaria, y me respondió: «¿No crees que parezco una burguesota?».

La persona que sufre humillación tiende a culparse de todo e incluso a cargar con la culpa de los demás; ésta es su forma de ser buena persona. Un hombre masoquista me relató que cuando su pareja se sentía culpable de algo, se dejaba convencer fácilmente de que la culpa era de él. Por ejemplo, su esposa le dio una lista de cosas que comprar y olvidó anotar un artículo que adquiría regularmente cada semana. El hombre regresó de la tienda sin el artículo y la esposa le dijo: «¿Por qué no se te ocurrió comprarlo? ¡Sabes bien que lo necesitamos cada semana!». Él se sintió culpable y se condenó por no haberlo pensado, sin percatarse de que ella lo acusaba porque se sentía culpable de no haberlo anotado en la lista. Incluso si ella hubiera dicho: «Olvidé anotarlo en la lista», él se habría reprochado no haberlo pensado.

El siguiente es otro ejemplo de una mujer con la misma actitud. Su marido conducía y charlaban. Al mirarla, esperando su respuesta, él hizo una maniobra equivocada y la acusó de distraerlo. Cuando estas situaciones se producían, ella creía que debía disculparse. Al observar si lo que él decía era cierto y si ella actuaba así a propósito, se dio cuenta de que no era así, pero como él la culpaba invariablemente, ella tendía a sentirse culpable.

Estos ejemplos ilustran claramente el hábito que tiene el masoquista de asumir la responsabilidad de algo que no le corresponde y de sentirse culpable. Aceptar la culpa y disculparse nunca soluciona nada, ya que cada vez que la situación vuelve a ocurrir, el masoquista se culpará de nuevo.

Es importante recordar que los demás nunca pueden hacernos sentir culpables, ya que la culpabilidad sólo puede proceder de nuestro interior.

La persona masoquista, por lo general, se siente impotente ante sus seres queridos más cercanos. Cuando se deja culpabilizar por los demás (reacción que atrae a su pesar) queda con la boca abierta, sin saber qué decir para defenderse y se siente culpable. Puede sufrir hasta el punto de querer escapar de la situación. En seguida intentará encontrar justificaciones y explicaciones con la finalidad de restaurar la paz. Al considerarse culpable, cree que a él toca arreglar la situación. No digo que el masoquista sea el único que se siente culpable. Cada uno de los cinco tipos de caracteres se siente culpable por distintos motivos. Sin embargo, al sentirse humillado fácilmente, el masoquista parece ser el que más maniobras hace para ello y el que más culpable se siente.

La libertad es fundamental para el masoquista. Para él, ser libre significa no tener que rendir cuentas a nadie, no ser controlado por nadie y hacer lo que quiere cuando así lo quiere. De pequeño, el masoquista no se sentía libre casi nunca, y menos aún cuando estaba con sus padres. Quizá estos últimos le impidieron, por ejemplo, tener los amigos que quería, poder salir a su antojo... o le asignaban tareas o responsabilidades en casa, como ocuparse de sus hermanos. Debo precisar, sin embargo, que él tendía a crearse a sí mismo estas obligaciones, antes que lo contrario.

Cuando se siente libre y considera que nadie le pone obstáculos en el camino, resplandece, vive la vida al máximo y no tiene límites. En esos momentos cae en los demasiados en varios aspectos de su vida: come demasiado, compra demasiado, cocina demasiado, bebe demasiado, hace demasiado, desea ayudar demasiado, trabaja demasiado, gasta demasiado, considera que tiene demasiados bienes,

habla demasiado... Sin embargo, cuando adopta algunos de estos comportamientos, se avergüenza de sí mismo al sentirse humillado por las miradas o los comentarios de los demás, debido a que tiene un enorme temor de encontrarse en situaciones sin límite, pues está convencido de que, de ser así, realizará cosas vergonzosas, sea en el plano sexual o social, en sus compras, salidas... También cree que si se ocupa sobre todo de sí mismo, ya no será útil a los demás. Esto despierta la humillación que sentía de pequeño cuando se atrevía a no ocuparse de los demás. Por esta razón, el masoquista tiene mucha energía bloqueada en su cuerpo. Si llega a permitirse ser libre como lo necesita, sin vergüenza ni culpabilidad, su cuerpo adelgazará, ya que dará rienda suelta a la energía contenida.

La libertad es, por tanto, el mayor temor del masoquista. Está convencido de que no sabrá qué hacer si llega a ser libre a su antojo. Inconscientemente se las ingenia para no ser libre, y la mayor parte del tiempo es él quien toma esta decisión. Piensa que si decide ser libre por sí mismo no podrá ser controlado por los demás, pese a que sus decisiones, con frecuencia, den el resultado contrario, y aún más constricciones y obligaciones. Al desear ocuparse de sus seres queridos, cree garantizar su libertad, pues es él quien está controlando. Sin embargo, en realidad se aprisiona. Los siguientes son algunos ejemplos:

- El hombre que cree ser libre para tener todas las compañeras que desea, se crea de golpe muchos problemas relacionados con su tiempo para poder verlas a todas y asegurarse de que ninguna de ellas conozca la existencia de la otra.

- El hombre que se siente aprisionado en casa con su esposa controladora y se busca dos o tres empleos complementarios por las tardes para escapar de ella. Se siente libre aunque, en realidad, ya no tiene libertad para divertirse y pasar tiempo con sus hijos.

- La mujer que vive sola y, para ser libre, se compra su propia casa. Ya no tiene más tiempo para sí misma porque se en-

cuentra sola con todas las labores que debe hacer. Lo que hace el masoquista para liberarse de un ámbito, lo aprisiona en otro. Además, se crea a sí mismo numerosas situaciones que en la cotidianidad lo obligan a realizar cosas que no responden a sus necesidades.

Otro rasgo del masoquista es el de castigarse, pues cree que de esa forma castiga a otro. Una mujer me relataba que reñía a menudo con su marido porque él salía con frecuencia con sus amigos y no pasaba suficiente tiempo con ella. Después de las disputas, ella acababa por decirle: «Si no estás contento, ¡márchate!», y él corría a por su bolsa para marcharse. Así, de nuevo ella estaba sola; al creer que lo castigaba, se castigaba a sí misma, pues estaba nuevamente sola mientras su marido se alegraba de poder salir. Ésta era una buena manera de alimentar su masoquismo.

El masoquista busca también castigarse a sí mismo antes que alguien más lo haga. Parecería ser que deseara darse el primer latigazo, para así prepararse y evitar que el que le propine alguien más sea menos doloroso. Esta situación obedece principalmente a la vergüenza a algo o al temor de avergonzarse ante los demás. Le es tan difícil darse el gusto que cuando encuentra placer en una actividad o con alguna otra persona, se condena a sí mismo por hacerlo. El masoquista hace todo lo que puede para no ser criticado de aprovechar lo bueno. Cuanto más se condene por aprovecharse de la ventaja, mucho mayor será el sufrimiento de su cuerpo: es decir, más aumentará su peso.

Una madre joven me dijo un día: «Me percaté de que me las ingeniaba para no tener tiempo para sentirme a gusto o para no sentirme contenta con lo que hacía». Agregó que por las tardes, cuando su marido e hijos veían algún programa de televisión, en ocasiones dejaba de hacer sus cosas para verlo. Cuando se interesaba por el programa, permanecía de pie viéndolo. Nunca se tomaba el tiempo para sentarse porque, según ella, eso era holgazanear y de esa forma no sería una buena madre. El sentido del deber es muy importante para las personas masoquistas.

El masoquista con frecuencia actúa como intermediario entre otras dos personas. Sirve de amortiguador entre los demás, lo cual le permite crearse una coraza de protección. También se las ingenia para actuar de chivo expiatorio en diversas situaciones. Por ejemplo, la madre masoquista interviene entre el padre o el profesor y sus hijos, en lugar de enseñarles a asumir su responsabilidad. En el trabajo, el masoquista elige un puesto en el que se verá obligado a intervenir en todo para mediar, con objeto de que los demás sean felices. De lo contrario, se acusará de no haber hecho nada y se avergonzará de ello, porque se siente responsable de la felicidad de los otros.

Además de todo lo anterior, el cuerpo del masoquista muestra que está cargando demasiado peso sobre su espalda. Cada vez se encorva más por cargar con los problemas de los otros o sufre dolor de espalda.

También es posible ver el momento en el que el cuerpo del masoquista no puede cargar más. Su piel aparenta estirarse al máximo, como si ya no cupiera y estuviese ceñida sobre el cuerpo. Cuando esto sucede, el masoquista se viste con atuendos muy ajustados. Da la impresión de que si respira profundamente, sus ropas se desgarrarán. Si éste es tu caso, tu cuerpo intenta decirte que es justo el momento de comenzar a sanar tu herida de humillación porque ya no puedes cargar con ella por más tiempo.

La apariencia es importante para las personas masoquistas, aun cuando pudiera pensarse lo contrario al ver la forma en que algunos se visten. Les gusta la ropa elegante y verse bien, pero como creen que deben sufrir, no se lo permiten. Cuando el masoquista se viste de tal forma que su exceso de grasa es muy visible bajo su ropa ajustada, significa que la herida es muy importante, porque además así se siente incómodo. Cuando comienza a permitirse comprar atuendos bonitos y de calidad, de la talla adecuada y a su gusto, sabemos que la herida está en proceso de sanación.

El masoquista tiene el don de atraer situaciones en las que se expone a que los demás lo humillen. Los siguientes son algunos ejemplos:

• Una mujer atrae a un hombre que se tambalea en público cuando bebe demasiado.

• Una mujer atrae a un hombre que coquetea permanentemente con otras mujeres delante de ella.

• Un hombre atrae la atención de una mujer grosera, sobre todo con los compañeros de trabajo de él.

• Una mujer mancha su ropa, ya sea por falta de control de la vejiga o porque su flujo menstrual es muy abundante.

• Un hombre o una mujer tienen el don de ensuciar su ropa cuando comen en público. En el caso del hombre, la comida cae sobre su corbata, y en el de la mujer, sobre su pecho. La señora dirá que sus grandes senos le estorban para comer, sin querer ver que ella se crea situaciones humillantes o vergonzosas que le ayuden a descubrir su herida. Cuando he comido con mujeres masoquistas, cuántas veces las he escuchado decir: «¡Mira que puerca soy, me ensucié de nuevo!». Y cuanto más intenta limpiar la mancha ¡más grande parece!

• Un hombre es despedido de su trabajo, y mientras espera en la fila para recibir su cheque se encuentra con un antiguo colega; cuando lo ve, intenta esconderse.

Sólo las personas que sufren de humillación afrontan las situaciones descritas en estos ejemplos de esta manera. En la misma situación, otra persona se sentiría rechazada, abandonada, traicionada o simplemente concebiría la situación como una injusticia.

Por ello es importante que recuerdes
que no es lo que vives lo que te hace

sufrir sino tu interpretación de lo que vives lo que hace que tu herida no sane.

El desagrado es un sentimiento común en los masoquistas. No se gustan a sí mismos ni les gustan a los demás, y por lo general crean situaciones en las que experimentan desagrado. En estos casos, su primera reacción es rechazar lo que les disgusta. He conocido a varios masoquistas, hombres y mujeres, a los que no les gustaban sus padres: una madre sucia, demasiado gorda, holgazana o vulgar; un padre alcohólico que fumaba si cesar, que olía mal o que salía con amigos maleducados o con otras mujeres. Incluso cuando eran niños, estas personas evitaban invitar a sus amigos a su casa, lo cual reducía la posibilidad de tener tantos amigos como los demás.

Para mostrar hasta qué punto es difícil para el masoquista estar en contacto con sus propias necesidades, es frecuente verlo hacer para los otros lo que no haría para sí mismo. Los siguientes son algunos ejemplos:

• Un hombre ayudará a su hijo a pintar el apartamento de éste cuando nunca tiene tiempo para pintar su propia casa.

• Una señora limpiará su casa cuidadosamente cuando tiene visitas. Sin embargo, cuando está sola no limpia, aun cuando prefiera vivir en una casa aseada y ordenada. No se considera lo suficientemente importante para ello.

• Una mujer a la que le gusta estar presentable se vestirá bien en presencia de otros, pero cuando está sola lleva sus harapos. Si alguien llega de imprevisto, le avergonzará que la vean así y deseará ocultarse.

De igual manera, en el caso de cualquiera de las heridas, el humano hace todo lo posible por no percatarse de su sufrimiento por el gran temor que tiene a sentir el dolor que se asocia a su herida. El masoquista lo hace porque intenta ser digno a toda costa. Es frecuente que utilice la expresión «ser digno» o «ser indigno», y se

juzgue a menudo de indigno; por ejemplo, indigno de ser amado o de ser reconocido. A partir del momento en que se considera indigno, él mismo decreta que no merece sentir placer sino más bien sufrir. La mayor parte del tiempo todo esto sucede de manera inconsciente.

Por otra parte, el masoquista, por lo general, tiene dificultades en el plano sexual debido a la vergüenza que siente. Con todos los tabúes que se transmiten en la educación sexual de los niños, es normal que la persona que se avergüenza con facilidad sea objeto de la influencia del pecado, de lo soez, de la suciedad... que se relacionan con la sexualidad.

Consideremos el ejemplo del niño que nace de una madre soltera. Si este niño se percibe como «el hijo de la vergüenza», la herida surgirá a edad temprana, tan temprana que crecerá como adulto con una herida muy pronunciada. Desde el momento de la concepción, esta persona tendrá una imagen errada del acto sexual. Sé que la sexualidad en nuestros días es más libre que antes, pero no te dejes engañar por esto. Cada vez son más los y las adolescentes que sufren de obesidad, la cual en ocasiones les impide llevar una vida sexual normal y agradable. Esta vergüenza sexual, que se transmite de una generación a otra, sólo se solucionará cuando sane la herida de humillación. He comprobado con el paso de los años que la mayoría de las personas que sufren humillación formaban parte de familias en las que todos los miembros tenían problemas por resolver en el plano sexual. No es casualidad que todas las almas se atrajeran mutuamente.

La joven masoquista muestra la tendencia a controlarse sexualmente, sobre todo para no avergonzar a su madre, quien por lo general controla este tema. La adolescente aprende que el sexo es desagradable y deberá trabajar por sí misma para deshacerse de esta idea. Una joven me relató cuán avergonzada se sintió a los 14 año cuando se dejó besar y tocar por un chico. Al día siguiente en la escuela, le pareció que todos la miraban y sabían lo que había hecho.

¡Cuántas jóvenes se han sentido humilladas en el momento de su primera menstruación y de la aparición de sus senos! Algunas intentan incluso ocultarlos cuando les parecen demasiado grandes.

El adolescente masoquista también se siente controlado sexualmente. Tiene un gran temor a que se le sorprenda cuando se masturba. Cuanto más crea que la masturbación es vergonzosa, más deseará dejar de practicarla, y al mismo tiempo, más sentirá la tentación de hacerlo. Asimismo, se involucrará en situaciones humillantes y vergonzosas en el plano sexual con sus padres y amigos. La humillación suele ser más intensa en el caso de la madre y de las hijas. Cuanto más crea una persona que el sexo es vergonzoso y pecaminoso, más sujeta estará a atraer acoso y abuso sexual durante la infancia y la adolescencia. Su vergüenza será tal que no se atreverá a hablar de ella con nadie.

Varias mujeres del tipo masoquista me han relatado que después de haberse armado de valor para decir a su madre que habían sufrido acoso o abuso sexual por parte de algún familiar, recibieron como respuesta: «Es tu culpa, eres demasiado coqueta» o «No haces más que provocarlo» o «Seguramente hiciste algo para que te ocurriera». Este tipo de reacciones por parte de la madre no hacen más que agrandar el sentimiento de humillación, de vergüenza y de culpabilidad. Cuando una mujer lleva algún accesorio para resaltar las caderas, los glúteos o el vientre, es decir, alrededor de la región sexual de su cuerpo, puede suponerse que tiene un gran temor relacionado con la sexualidad ocasionado por posibles abusos que haya vivido.

No es de sorprender ver que tantas chicas, y cada vez más chicos, aumentan de peso cuando sus deseos sexuales comienzan a manifestarse, ya que éste es un buen recurso para no ser deseados, para evitar el acoso y para, inconscientemente, privarse del placer sexual. Cuántas mujeres me han dicho: «Si mi cuerpo fuera delgado y atractivo, sería muy sensual y tal vez engañaría a mi marido» o «Si me vistiera con ropa más sexy, mi marido se pondría celoso». He com-

probado que la mayoría de las personas gruesas, hombres y mujeres, son muy sensuales. Parecería ser que no creen merecer recibir placer, de tal forma que también se las ingenian para privarse de éste en el plano sexual.

Por consiguiente, es probable que la persona que sufre de humillación tenga fantasías de las que nunca se atrevería a hablar por vergüenza. Las personas masoquistas no sólo son sensuales, sino también sexuales. Harían el amor con frecuencia si fueran capaces de permitirse ser como les gustaría ser y, ante todo, si se tomaran el tiempo para reconocer sus verdaderas necesidades en este ámbito. He escuchado en varias ocasiones a las mujeres masoquistas decir que cuando desean hacer el amor, no se atreven a comunicárselo a su pareja; según ellas, sería inconcebible molestar al otro a causa de su propio placer.

El hombre masoquista, por lo general tampoco lleva el tipo de vida sexual que desea. Puede ser demasiado tímido en relación al sexo o, por el contrario, obsesivo. Algunas veces tiene dificultades con la erección o incluso sufre de eyaculación precoz.

Aun cuando la persona masoquista se otorga el derecho de disfrutar del sexo y descubre a la pareja con la que puede ser ella misma, le es difícil abandonarse, dejarse llevar por completo, pues le avergüenza mostrar que le gusta el sexo y permitirse realizar sus sueños, lo que revelaría hasta qué punto disfruta de las relaciones sexuales.

La confesión que exige la religión también es causa de vergüenza para quienes fueron obligados a confesarse de niños, sobre todo en el caso de la niña, que debía confesar a un hombre sus relaciones sexuales y también sus «malos pensamientos». No es difícil imaginar el problema que representaba, sobre todo para la chica de tipo masoquista, confesarse después de haber hecho el amor antes de casarse. Los más creyentes se avergonzaban antes Dios, ya que para ellos, decepcionar al Creador era inaceptable y les parecía muy humi-

llante tener que contarlo a un sacerdote. Esta humillación deja una profunda marca impregnada que tarda años en desaparecer.

Desvestirse ante una nueva pareja a la luz del día exige asimismo un gran esfuerzo por parte del hombre y la mujer del tipo masoquista. Temen avergonzarse cuando el otro lo vea, aunque en lo más profundo de su ser, los masoquistas son quienes sienten mayor placer al pasearse desnudos cuando se permiten hacerlo. A pesar de ser personas sensuales, quizá conciban el sexo como algo «sucio», y por ello deseen ser más «sucios» aún en el plano sexual. Esto, tal vez, sea difícil de comprender para quien no es masoquista, pero quienes padecen esta herida saben de lo que hablo. Sucede lo mismo con cualquiera de las otras heridas; sólo puede comprenderse mejor cuando se vive la experiencia de esa herida.

Los siguientes son algunos males y enfermedades que pueden manifestar las masoquistas:

• Los dolores de espalda y la sensación de pesadez sobre los hombros son muy frecuentes debido a la excesiva carga emocional que llevan. El dolor de espalda se debe principalmente a su sentimiento de falta de libertad. El dolor lumbar surge cuando se relaciona con lo material, y el cervical, con lo afectivo.

• También pueden padecer problemas respiratorios si se dejan abrumar por los problemas de los otros.

• Los problemas de piernas y pies, como varices, esguinces y fracturas son frecuentes. Debido a su temor a no poder moverse, con el tiempo atraen problemas físicos que se lo impiden.

• Es frecuente que padezcan enfermedades del hígado debido al exceso de preocupación por los otros.

• Otros problemas debidos a la dificultad para pedir lo que quieren son los relacionados con la garganta, como anginas y laringitis.

• Cuantas más dificultades tengan de reconocer sus necesidades y expresar sus deseos, mayor será la probabilidad de desarrollar problemas de la glándula tiroide.

• Por otra parte, el hecho de no saber escuchar sus propias necesidades suele producir irritaciones de la piel. Sabemos que la expresión «Me irritó» significa realmente «Tenía muchas ganas de…». Pero el masoquista no se lo permite, pues le resultaría vergonzoso desear siquiera recibir placer.

• Otro problema filológico que he podido observar en las personas masoquistas es el mal funcionamiento del páncreas, lo cual provoca hipoglucemia y diabetes. Estas enfermedades se manifiestan en quienes tiene dificultades para permitirse caprichos o en quienes lo hacen pero se sienten culpables o se dejan humillar.

• El masoquista también es susceptible de sufrir problemas cardíacos porque no se ama lo suficiente. No cree tener la importancia necesaria como para agradarse. La región donde se ubica el corazón humano se relaciona directamente con la capacidad de divertirse, con la alegría de vivir.

• Además, a causa de sus ideas sobre el sufrimiento no es raro ver que el masoquista deba someterse a diversas intervenciones quirúrgicas.

Todas estas enfermedades se explican detalladamente en mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*

Si te identificas con uno o más de estos problemas físicos, significa que es probable que sean resultado del comportamiento de tu máscara de masoquista. Estas enfermedades pueden manifestarse también en las personas que portan otras máscaras, pero parecen ser más comunes en quienes sufren humillación.

En el plano de la alimentación, el masoquista suele ser extremista. Puede comer con glotonería o no comer más que porciones pequeñas, para creer que no come mucho y no sentir vergüenza. Sin

embargo, come varias porciones pequeñas que a la larga es demasiada cantidad. Tiene asimismo episodios de bulimia en los que comerá a escondidas sin percatarse realmente de lo que se lleva a la boca. Pertenece al grupo de los que comen de pie, cerca de la barra de la cocina, por ejemplo. También tiene la impresión de que no comió tanto por no haberse tomado el tiempo de sentarse a la mesa. Prefiere los alimentos ricos en grasas.

Por lo general, se siente muy culpable y le avergüenza comer lo que sea, sobre todo lo que considera alimentos que engordan, como chocolate. Una paciente me relató en un taller que en una ocasión acudió a una tienda de autoservicio y cuando se encontraba en la caja para pagar y se dio cuenta de todas las golosinas que llevaba en el carrito, sintió una gran vergüenza; estaba convencida de que la considerarían una glotona.

El hecho de creer que comen demasiado no ayuda a las personas masoquistas a mantener su peso, ya que, como sabes, a todos nos sucede lo que creemos. Cuanto más culpable se sienta una persona por haber comido mucho, más le engordarán los alimentos ingeridos. Si alguien come mucho y no sube de peso, significa que su actitud interior y su manera de pensar son diferentes. Los científicos dirían que tienen metabolismos diferentes. Aunque es muy cierto que las personas pueden tener un metabolismo y un sistema glandular diferentes que afecten de forma distinta a su cuerpo físico, estoy convencida de que el sistema de creencias determina el tipo de metabolismo, de sistema glandular o de sistema digestivo que tiene o no una persona.

Por desgracia, el masoquista se recompensa alimentándose; la comida es su tabla de salvación, su manera de gratificarse. Sin embargo, cuando comienza a hacer algo por otros medios, siente menos la necesidad de compensarse con alimentos. No debe reprocharse por tener este comportamiento, ya que es lo que hasta ahora lo ha salvado, es lo que lo ayuda a continuar viviendo.

De acuerdo con las estadísticas, el 98% de las personas que siguen una dieta para adelgazar recuperan el peso perdido, y un poco más, cuando vuelven a comer normalmente. ¿Te has dado cuenta de que las personas que desean adelgazar, en su mayoría dicen que desean «bajar» de peso o que han «bajado» de peso? Es parte de la naturaleza humana poner las cosas en movimiento para recuperar lo perdido. Por eso será preferible utilizar la palabra «adelgazar» en lugar de la expresión «bajar de peso».

He podido observar que a las personas que adelgazaron y recuperaron el peso después de varias dietas, cada vez les es más difícil bajar nuevamente, y también les es cada vez más fácil engordar. Parecería que el cuerpo físico se agota con el trabajo que se le exige. Es preferible aceptar el peso y trabajar la herida de humillación, como se indica en el último capítulo de este libro.

Para adquirir conciencia de su herida de humillación, el masoquista debe reconocer primeramente hasta qué punto se avergüenza de sí mismo o de otras personas, y cuántas personas se han avergonzado de él. También debe percatarse de las numerosas ocasiones en que se humilla a sí mismo; es decir, en que se rebaja o se siente indigno. Debido a que suele ser extremista, por lo general comienza por no ver ninguna situación vergonzosa, para enseguida ver una enorme cantidad de ellas. Cuando esto sucede, su primera reacción es de choque ante situaciones de vergüenza y humillación, para enseguida reírse de ellas. Éste es el principio de la curación. Otro medio para adquirir conciencia es considerar si en realidad pertenece al grupo de personas que desea cargar sobre su espalda las responsabilidades o los compromisos de otros.

Si te ves en la herida de humillación, recuerda que debes trabajar al nivel del alma para liberarte de ella. Si no trabajas más que en el plano físico, controlándote sin cesar para no engordar o adelgazar, no estás en concordancia con tu plan de vida, y después de esta vida, deberás reencarnarte en un cuerpo nuevo quizá aún más grueso.

Mientras está aquí, lo prudente es arreglar las cosas para liberar tu alma.

También es importante que te percates de que tu madre o tu padre también sufren la herida de humillación y de que la vivieron con su progenitor de tu mismo sexo. Al ser compasivo con el progenitor que tiene esta herida, te será mucho más fácil comprenderte a ti mismo.

Recuerda que la causa principal de una herida deriva de la incapacidad para perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hacemos sufrir a otros. Nos resulta difícil perdonarnos porque no tenemos conciencia de nuestros reproches. Cuanto más profunda sea la herida de humillación al rebajarte o compararte con los demás, más significará que te humillas a ti mismo o humillas a otras personas al avergonzarte de ellos o tenerles resentimiento. Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Ésta es la razón por la que atraemos a personas que nos muestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

Mencioné anteriormente que la máscara del masoquista parece ser la más difícil de reconocer y admitir. Si te ves en las características físicas de esta máscara, pero no en las otras, te sugiero que leas de nuevo el capítulo; trata de hacerlo varias veces durante los próximos meses. Poco a poco se revelarán las situaciones en que has experimentado vergüenza y humillación. Es importante que te tomes el tiempo necesario para que puedas reconocer esta herida en ti.

Las características y actitudes mencionadas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona lleva su máscara de masoquista y cree que de esta manera evitará vivir la humillación. Según la gravedad y la intensidad del dolor, esta máscara puede llevarse ocasional-

mente, durante algunos minutos a la
semana o casi siempre.

Las conductas propias del masoquista son dictadas por el temor a revivir la herida de la humillación. Sin embargo, es probable que reconozcas tener algunas actitudes y no todas los que he descrito, pues es casi imposible que alguien se reconozca en todo lo mencionado. Cada una de las heridas descritas en este libro tiene sus respectivos comportamientos y actitudes interiores. Las maneras de pensar, sentir, hablar y actuar que se relacionan con cada una de ella indican, por consiguiente, una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Éste es el motivo por el que es tan útil ser consciente de los momentos en los que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible transformar tu vida en lugar de dejarte guiar por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de humillación. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí hallarás la información que necesitas para sanar y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de humillación. Si no te has reconocido en esta herida, antes de desechar esta posibilidad te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de humillación. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características reseñadas. Es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Utiliza lo que aprendas en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor las actitudes ante las que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si demuestran interés en lugar de tratar de explicarles con tus palabras el contenido del mismo.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre el primero y tercer año de vida. Carencia de libertad, sensación de humillación debido al control del progenitor.

MÁSCARA: masoquista.

PROGENITOR: el que se hizo cargo del desarrollo físico del niño, por lo general, la madre.

CUERPO: grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado, tensión en cuello, garganta, mandíbula y pelvis. Rostro redondo.

OJOS: grandes, redondos, abiertos e inocentes como los de un niño.

VOCABULARIO: 'ser digno', 'ser indigno', 'merecer', 'no merecer', 'pequeño' (o diminutivos), 'grande' o 'grueso' (o aumentativos).

CARÁCTER: se avergüenza de sí mismo y de los otros o teme avergonzar a los demás. No le gusta ir de prisa. Conoce sus necesidades pero las ignora. Lleva una carga emocional pesada sobre su espalda. Controla a los demás par evitar la vergüenza. Se considera maleducado, desalmado, cochino o menos. Es «fusional». Se las ingenia para no ser libre, pues que «ser libre» significa para él ser «ilimitado». Si carece de límites, teme desbordarse. Desempeña el papel de madre. Hipersensible. Se castiga creyendo castigar así a otros. Desea ser digno. Vive del desagrado. Sufre vergüenza en el plano sexual, aunque es sensual e ignora sus deseos sexuales. Se compensa y recompensa comiendo.

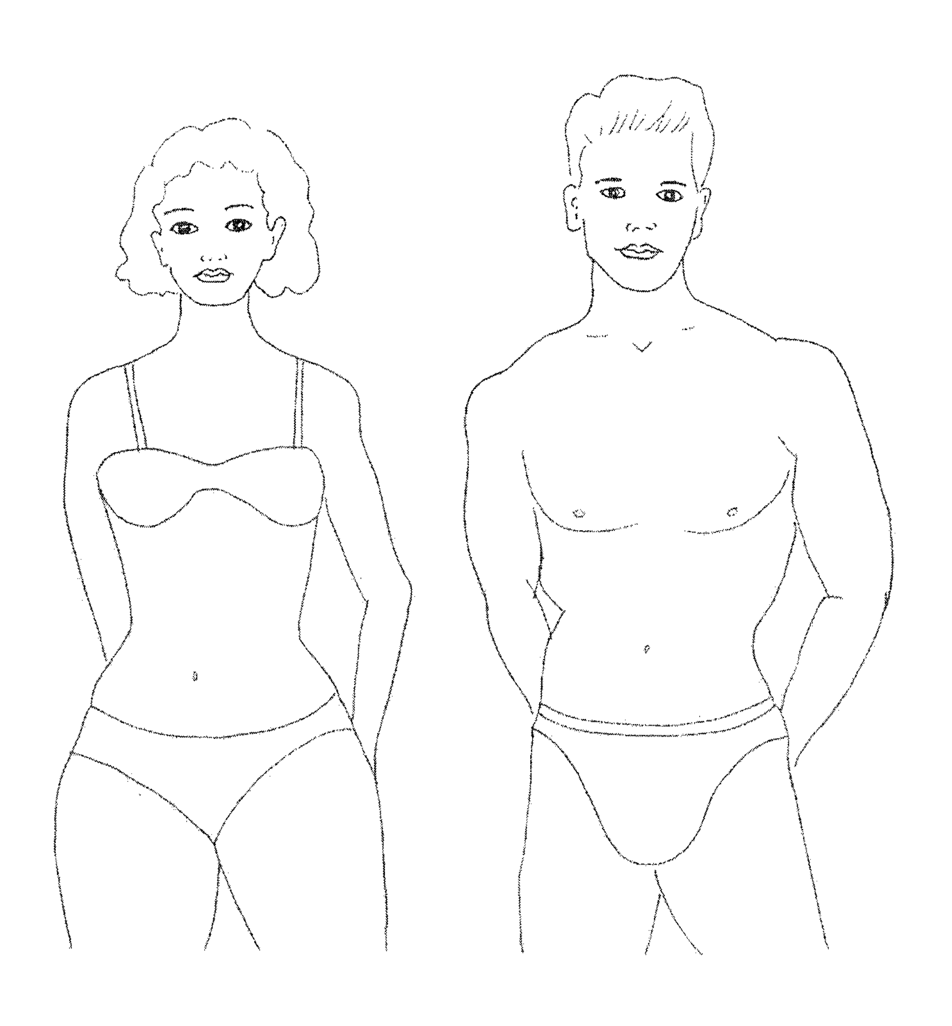
MAYOR TEMOR: la libertad.

ALIMENTACIÓN: alimentos ricos en grasas, chocolate, es bulímico o ingiere muchas porciones pequeñas. Se avergüenza al comprar y comer golosinas.

ENFERMEDADES POSIBLES: lumbalgia, laringitis, anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, varices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas y de la glándula tiroides, irritaciones de la piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón.

Capítulo 5

Traición



Herida de TRAICIÓN
(Máscara de controlador)

Es posible traicionar a alguien o sufrir una traición de distintas maneras. Según el diccionario, una de las acepciones de traicionar es: «Violar la fidelidad a alguien o a una causa, abandonar o denunciar a alguien». El término más importante que se relaciona con la traición es el de fidelidad, que es lo contrario a la traición. Ser fiel es cumplir compromisos, ser leal y devoto. Se puede confiar en la persona fiel, pero cuando se pierde la confianza, se sufre traición.

Esta herida surge entre los dos y los cuatro años de edad, cuando se desarrolla la energía sexual y aparece el llamado complejo de Edipo. Esta herida se vive con el progenitor del sexo opuesto. El alma que desea sanarla es atraída al progenitor con el que tendrá una fuerte conexión de amor y una atracción mutua e intensa; de ahí que también padecerá un profundo complejo de Edipo.

Las siguientes son algunas explicaciones para quienes deseen información adicional acerca del complejo de Edipo, acuñado así por Sigmund Freud. De acuerdo con Freud, a quien se la ha bautizado como el padre del psicoanálisis, todos tenemos este complejo, pero en diferentes grados. Cada niño, sobre todo entre los dos y los

seis años de edad, «se enamora», por así decirlo, del progenitor del sexo opuesto o de la persona que desempeña este papel, ya que se encuentra en la edad en que se desarrolla su energía sexual. A partir de esta etapa, el niño comienza a entrar en contacto con su impulso de vida, con su impulso sexual —que no genital— que representa su capacidad de crear.

Es natural que el bebé se fusione desde el nacimiento con su madre y que tenga gran necesidad de atraer su atención y sus cuidados. Sin embargo, la madre debe seguir dedicándose a sus labores cotidianas y ocuparse también de otros miembros de la familia, como la hacía antes de la llegada del bebé. Si la madre responde demasiado a todos los caprichos del bebé hasta convertirse prácticamente en su esclava, el niño empezará a creer que puede hacer a un lado a los demás, incluyendo al padre, y tener a la madre a su disposición. En este caso, y siempre de acuerdo con Freud, el niño no desarrollará la fase edípica, esencial en su desarrollo, y cuando sea adulto el resultado será muy perjudicial para él en los planos psicológico y sexual.

El paso adecuado para pasar por esta fase edípica implica que todo niño debe llegar a reconocer que el padre fue esencial para crearlo, y su figura es fundamental para romper la relación que se establece al nacer entre madre e hijo. Aun cuando el padre no esté físicamente presente, la madre debe hacer sentir al niño que existe, y que es tan importante como ella misma. Cuando el niño comienza a percatarse de que para concebirlo forzosamente hubo unión de dos sexos, desarrolla un interés por el sexo opuesto, así como un deseo inconsciente de tener él mismo un bebé con el progenitor del sexo opuesto. Su poder de creación también se encuentra en desarrollo, y explica el comportamiento de las niñas pequeñas que intentan seducir a sus padres, al igual que los niños a sus madres. En esta etapa, niños y niñas hacen todo lo posible por obtener el afecto del progenitor del sexo opuesto e intentan asimismo protegerlo, aun cuado les decepciona no recibir la atención deseada. Cuando el progenitor del mismo sexo que el niño hiere al progenitor del sexo opuesto, se crea

una situación difícil para el pequeño. Algunos incluso pueden llegar a desear la muerte del progenitor al que acusan.

Por desgracia, el complejo de Edipo no evoluciona adecuadamente en la mayor parte de los casos porque la madre es muy posesiva con su hijo, mientras que el padre lo es con su hija. Cuanto el progenitor del sexo opuesto más lo devalúe ignorándolo, y en ocasiones incluso por completo, más difícil será resolver el complejo. He observado que las personas que han sido objeto de traición no resolvieron su complejo de Edipo cuando eran pequeños. Esto significa que su apego al progenitor del sexo opuesto es demasiado grande, lo cual más adelante afectará a sus relaciones sexuales y afectivas. Estas personas tienden a comparar sin cesar a su pareja con el progenitor del sexo opuesto o se crean numerosas expectativas de su pareja para compensar así lo que no recibieron de ese progenitor. Durante el acto sexual, les resulta difícil abandonarse por completo, se contienen, pues temen que el otro las posea.

El alma que se encarna con la finalidad de sanar la herida de traición elige a padres que ejercen la seducción con el hijo y que, por lo general, se centran en sí mismos. Con este tipo de progenitor, el niño es inducido a sentir que sus padres lo necesitan, y desea sobre todo que el del sexo opuesto se sienta bien. Intenta por cualquier medio ser especial para este último. Un hombre que sufría la herida de traición me relata que cuando era pequeño, su madre y sus dos hermanas le decían que sólo él lograba hacer brillar tanto los zapatos cuando los lustraba o hacer relucir el piso cuando lo limpiaba y lo enceraba. Por consiguiente, cuando realizaba estas tareas, se sentía especial y no se percataba de que estaba siendo manipulado mediante la seducción. Este ejemplo demuestra cómo puede vivirse la traición inconscientemente durante la infancia.

El niño se siente traicionado por el padre del sexo opuesto cada vez que éste no cumple una promesa o cuando traiciona su confianza. Esta traición la experimenta, sobre todo, en el plano amo-

roso o sexual. Por ejemplo, la vivencia incestuosa se percibe como una traición en casi todos los casos de incesto. El niño vive asimismo la traición cada vez que percibe que su progenitor del mismo sexo se siente traicionado por su pareja, y siente esta traición como si la hubiera sufrido él mismo. La niña pequeña también vive el sentimiento de traición cuando su padre la hace a un lado por la llegada de un bebé varón.

Cuando el niño comienza a vivir experiencias de traición se crea una máscara para protegerse, al igual que hace en el caso de las demás heridas. Esta máscara es la del controlador. El tipo de control que ejerce el controlador no es motivado por la misma razón que el control que ejerce el masoquista, quien toma las riendas de la situación para no sentir vergüenza o para no avergonzar a los otros. El controlador que ahora nos ocupa desarrolla esta conducta para asegurarse de que mantendrá sus compromisos, para ser fiel y responsable o para garantizar que los demás mantengan sus respectivos compromisos.

El controlador desarrolla un cuerpo que exhibe fuerza, poder y parece decir: «Yo soy el responsable, pueden confiar en mí». Es posible reconocer al hombre controlador por sus hombros firmes, por lo general más anchos que sus caderas. En ocasiones, no obstante, no hay mucha diferencia entre la amplitud de los hombros y las caderas. Sin embargo, como mencioné anteriormente, debes confiar en tu intuición. Un signo de que un hombre sufre fácilmente de traición es visible cuando la parte superior de su cuerpo parece a primera vista emanar mucha más fuerza que el resto; si ves a un hombre con hombros fuertes y grandes, bíceps gruesos, pecho saliente y una camiseta ajustada que delinee sus músculos, sabrás que tiene una herida de traición muy importante. En la mujer controladora, esta fuerza se concentra más bien al nivel de las caderas, los glúteos, el vientre y los muslos; la cauda equina en la mujer también forma parte de esta herida, la parte inferior de su cuerpo suele ser más ancha que los hombros, y si el cuerpo tiene forma de pera, cuanto más acentuada se

encuentre la parte más ancha de la pera, más profunda será la herida de traición.

Sin embargo, también es posible observar en ciertos casos el fenómeno inverso. El hombre puede tener las caderas y los muslos más anchos que los hombros, y la mujer puede tener cuerpo de hombre, es decir, hombros amplios y caderas y muslos más estrechos. Después de observar y constatar diversos casos, llegué a la conclusión de que la herida de traición en algunas de estas personas fue vivida con el progenitor del mismo sexo y no con el del sexo opuesto. Su complejo de Edipo no pasó por el proceso normal; es decir, con el progenitor del sexo opuesto. Estas personas sienten más apego por el progenitor de su mismo sexo y fueron ignoradas por el otro. Sin embargo, debo admitir que estos ejemplos son raros. Es por ello que en este capítulo se hace más referencia a las personas que viven la herida de traición con el progenitor del sexo opuesto. Si te ves en el caso contrario que he descrito, no tienes más que invertir el género de tu progenitor cada vez que me refiera a la herida.

En general, las personas que portan la máscara de controlador ocupan su lugar, al tiempo que su aspecto físico es fundamental para ellos. Con frecuencia emanan un «mírenme». En estas personas no puede decirse que aquéllas que tienen peso de más estén gordos, sino más bien se les calificaría como «personas fuertes». Este tipo de gente no parece gruesa cundo se le ve por la espalda. Sin embargo, al mirarlos de frente, sea hombre o mujer, es posible que tengan el vientre abultado. Ésta es su manera de exhibir su fuerza, con un vientre que pareciera decir: «Soy capaz». En los países orientales, este rasgo se conoce como «la fuerza de Hara».

Cabe destacar que aumentar de peso, en quien sea, se relaciona con la parte mental de la persona que piensa que no ocupa suficiente espacio en la vida. Por consiguiente, el exceso de peso no significa automáticamente la herida de humillación que describí en el capítulo anterior. Para el masoquista, su peso es un medio adicional

para sentirse humillado. En el caso de las otras heridas, el aumento de peso se relaciona más con la noción de deber ocupar más espacio. El huidizo y el dependiente, que son muy delgados e incluso flacos, no desean ocupar mucho lugar, ya que esto ayuda al que huye a ser más invisible y al dependiente a parecer más débil para dejarse ayudar.

La mirada del controlador es intensa y seductora. Cuando mira a una persona, tiene el don de hacerla sentir especial e importante. Estas personas lo ven todo rápidamente. La intensidad de su mirada les ayuda a ver de golpe y en conjunto todo lo que sucede a su alrededor. El controlador utiliza con frecuencia sus ojos para mantener a los demás a distancia, cuando está a la defensiva o para fijar la imagen del otro, y examinarlo de una manera que intimida. De esta forma se protege para no mostrar su debilidad o su impotencia.

Recuerda que cuando una persona no posee más que una de las características mencionadas, significa que su herida es menos importante. Asimismo, es posible reconocer el ámbito en que una persona es controladora y teme ser traicionada por la parte del cuerpo que indica fuerza o poder. Por ejemplo, la cadera fuerte de una mujer o un hombre, y el vientre prominente a manera de protección, indican rabia hacia el sexo opuesto, especialmente en el terreno sexual. Es probable que la persona se haya sentido acosada sexualmente cuando era más joven, o más aún, que haya sido víctima de abuso sexual, lo cual explica esta forma de protección.

Si te reconoces en la descripción física del controlador pero en realidad te concibes como una persona introvertida, es posible que te sea más difícil identificarte con los comportamientos descritos, ya que el control que ejerces es mucho más solapado, y por consiguiente, más difícil de hacerse consciente. Si éste es el caso, las personas que te conocen bien podrían decirte, al leer lo que sigue, si llevas la máscara de controlador. Cuando una persona es más extrovertida, su control es más aparente, y es más fácil que se percate de él.

En cuanto al comportamiento y las actitudes interiores del controlador, destaca la fuerza como característica común a todos aquéllos que tienen la herida de traición. Como les es difícil aceptar cualquier forma de traición, proveniente de ellos mismos o de los demás, hacen todo lo que está en su mano por ser personas responsables, fuertes, especiales e importantes. El controlador satisface así su ego, que no desea ver cuántas veces a la semana se traiciona a sí mismo o traiciona a otros sin percatarse de ello la mayor parte de las veces, porque traicionar es tan inaceptable que no desea admitir que puede hacerlo. Si es consciente de haber traicionado a alguien al no cumplir una promesa se justifica con todo tipo de excusas e incluso puede llegar a recurrir a la mentira para evitar la verdad. Por ejemplo, afirmará que pensó hacer algo cuando en realidad no recordó que debía hacerlo.

No olvides que cada una de nuestras heridas está presente para recordarnos que si los otros nos han hecho sufrir es porque nosotros les hemos hecho a ellos lo mismo o nos lo hemos hecho a nosotros mismos. Esto es algo que el ego no puede comprender ni aceptar. Si te reconoces en la máscara de controlador y sientes cierta resistencia al leer estas líneas, es tu ego el que se resiste, y no tu corazón.

De las cinco heridas, el controlador es el que se crea mayores expectativas en quienes lo rodean porque suele prevenir todo para controlarlo. Mencioné en el capítulo anterior que el dependiente también crea muchas expectativas en los demás. Sin embargo, sus expectativas se relacionan con su necesidad de recibir ayuda y apoyo a causa de su herida de abandono, lo que le permite sentirse importante. En el caso del controlador, en cambio, sus expectativas tienen la finalidad de comprobar si hace bien lo que debe hacer, ya que eso le da confianza. Además, es muy hábil para adivinar las expectativas de los otros. Con frecuencia puede decir o responder algo en función de los deseos de otros aunque ello no suponga realmente que tenga la intención de hacer lo que acaba de decir.

El controlador tiene una personalidad fuerte. Afirma lo que cree con fuerza y espera que los demás acepten lo que él piensa. Se forma rápidamente una opinión sobre alguien o algo y está convencido de tener la razón; da su opinión de manera categórica y desea a toda costa convencer a los demás. Utiliza con frecuencia la expresión «¿Me entiendes?» para asegurarse que se ha dado a entender bien. Cree que cuando alguien más lo entiende, significa que está de acuerdo con él, lo que por desgracia no siempre es el caso. He comprobado con varias personas controladoras que no se percatan hasta qué punto intentaban convencerme cuando me expresaban su opinión; de hecho, negaban que lo hacían. Todas las máscaras tienen algo en común: en el momento en que la persona la lleva, no es consciente de hacerlo. Sin embargo, es más fácil que quienes la rodean vean qué máscara se ha colocado.

La persona controladora se las ingenia para no participar en situaciones conflictivas o en las que no tendrá el control. Cuando está frente a personas que considera rápidas y fuertes, se retira por temor a no poder enfrentarlas.

El controlador es rápido en sus actos. Comprende o desea comprender rápidamente y le resulta difícil tratar con las personas que se toman demasiado tiempo para explicar o narrar algo. Suele interrumpir y responder incluso antes de que su interlocutor haya terminado de hablar. No obstante, si alguien se atreve a darle el mismo tratamiento a él, dirá enérgicamente: «¡Permíteme terminar, no ha acabado de hablar!».

Es una persona talentosa y actúa rápidamente, por lo que muestra poca paciencia con las personas más lentas. Debe esforzarse para ceder, lo cual a menudo representa una oportunidad para intentar controlar a los otros. Por ejemplo, seguir en el coche a un conductor lento lo impacienta y le hace montar en cólera. El padre controlador exigirá que sus hijos sean rápidos y aprendan con rapidez, ya que eso es exactamente lo que se exige a sí mismo. Cuando algo

no marcha a la velocidad que desea, y sobre todo cuando le molesta cualquier imprevisto, el controlador se enfurece. También le gusta ser el primero en acabar, sobre todo en cualquier tipo de competición. Acabar pronto es más importante que hacer bien las cosas. Algunas veces podrá incluso elaborar de nuevo las reglas del juego para que estén a su favor.

Cuando las cosas no funcionan según sus expectativas, es fácil que se vuelva agresivo aunque no parezca estarlo, ya que en realidad aparenta ser alguien seguro de sí mismo, fuerte y una persona que no permite que la pisoteen. De los cinco caracteres, el controlador es el que tiene más altibajos en su estado de ánimo. Un minuto será todo amor y atención, y al siguiente montará en cólera por lo más mínimo. Las personas que le rodean no saben a qué atenerse, y los demás suelen vivir este tipo de actitud como si fuera una traición.

Por ello, el controlador debe trabajar su paciencia y tolerancia, sobre todo cuando ocurren situaciones que le impiden hacer las cosas a su modo y de acuerdo a sus expectativas. Por ejemplo, hará todo lo posible por sanar rápidamente si está enfermo, para poder continuar dedicándose a sus ocupaciones. Si sus seres queridos o quienes tienen compromisos con él se enferman, pierde la paciencia.

El controlador tiende a «adelantarse», es decir, a intentar prever todo para mañana. Su actividad mental es muy intensa. Cuanto más profunda sea la herida, más deseará tener el control y prever el porvenir, sobre todo para evitar sufrir la traición. El principal inconveniente de esta actitud es que este tipo de persona quiere que todo suceda tal como lo previó, pues son muchas sus expectativas con respecto al futuro. Esta actitud también le impide vivir adecuadamente el momento presente. Por ejemplo, mientras trabaja se ocupará de planear sus futuras vacaciones, y durante las vacaciones planeará su regreso al trabajo o se preocupará por lo que ocurre en casa mientras no está. Con frecuencia le inquieta más imaginar lo que sucederá, y si todo sucederá como lo imaginó, que disfrutar el momento actual.

El controlador llega temprano para garantizar que tendrá control sobre todo. No le gusta retrasarse y no pude soportar a las personas que lo hacen, aun cuando esto le ofrece otra oportunidad para controlarlas, con la intención de hacerlas cambiar. Se impacienta si termina un trabajo con retraso o cuando alguien le promete un trabajo y lo entrega tarde. Esta dificultad la vive principalmente con las personas del sexo opuesto, con las cuales se enerva más rápidamente que con los demás. Es evidente que no suele darse ni dar a los demás el tiempo suficiente para realizar un trabajo determinado.

Le es difícil delegar una tarea y depositar su confianza en otros. Tiende a verificar continuamente si se está realizando según sus expectativas. También le es difícil enseñar a alguien cómo hacer las cosas cuando esta persona es lenta, porque el controlador no tiene tiempo que perder. Cuando delega algo, será una de las tareas sencillas o una por las que no será responsabilizado si no lo hace bien. Es por ello que debe ser rápido y hacer casi todo por sí mismo; de lo contrario, se ocupará de supervisar a quienes le ayudan.

Parece tener oídos y ojos en toda la cabeza par saber qué hacen los demás y asegurarse de que hacen bien lo que supuestamente deben hacer. Es más exigente con quienes lo rodean que consigo mismo. Sin embargo, confía con mayor facilidad en las personas de su mismo sexo y supervisa y controla adicionalmente a las del sexo opuesto. Cabe recordar que la herida de traición se despierta en él cada vez que tiene frente a sí a alguien que no cumple con sus compromisos.

El controlador, que se considera muy trabajador y responsable, tiene problemas con la pereza. Según sus creencias, nadie tiene derecho a holgazanear hasta haber cumplido con todos los deberes de los que es responsable. Ver a otra persona no hacer nada, sobre todo a otra persona del sexo opuesto, le crispa los nervios. La considerará perezosa y le será difícil confiar en ella. Por otra parte, se las ingenia para que todo el mundo sepa lo que hace, cómo lo hace y

cuánto hace; para él es fundamental que los otros vean hasta qué punto es responsable y es posible confiar en él. Detesta que no confíen en él, pues se considera tan responsable y talentoso que supone que los demás deberían hacerlo siempre. Sin embargo, no se percata de cuán difícil le resulta a él confiar en los demás.

Para las personas que portan la máscara de controlador resulta importante su fuerza y, sobre todo, su valor. Son muy exigentes consigo mismos porque necesitan demostrar a los demás de lo que son capaces. Viven todo acto de cobardía, es decir, de falta de valor, como una traición. Se arrepienten enormemente de abandonar un proyecto, de no haber tenido el valor de llevarlo a su fin. Les es muy difícil aceptar este tipo de cobardía en los demás.

También les es difícil fiarse de cualquiera, ya que temen que la confianza o las confidencias se utilicen algún día en su contra. Debe realmente tener confianza en la persona para que ésta llegue a ser su confidente. Sin embargo, es el primero en decir a los demás lo que le han confiado, aunque justificará que tuvo un buen motivo para hacerlo.

Le gusta añadir su punto a lo que los demás dicen o hacen. Por ejemplo, si la madre está reprendiendo a su hijo, el padre controlador, poniéndose del lado de su esposa, añadirá: «¿Entendiste lo que mamá te acaba de decir?». Este asunto no le concierne, pero de cualquier forma se implica. Si esta situación sucede con la hija, es muy probable que la niña la viva como una traición, sobre todo porque es la niña de papá, y papá no se pone de su lado cuando mamá la castiga. Por lo general, al controlador le gusta de decir la última palabra; le resulta fácil encontrar qué añadir a todo... o a casi todo.

Se ocupa mucho de los asuntos de los demás. Como es rápido para ver todo lo que sucede a su alrededor y se considera más fuerte que el resto de la gente, se hace cargo de todo fácilmente. Cree que debe ayudar a los demás a organizar sus vidas, sin percatarse de que actúa así para controlar. Al ocuparse de los otros, puede contro-

lar lo que desean hacer, así como cómo y cuándo hacerlo. Cuando el controlador se hace cargo de los problemas ajenos, siente que los demás son más débiles que él; ésta es una forma disfrazada de mostrar su propia debilidad. Cuando una persona no cree realmente en su propia fuerza, hace todo lo posible por intentar demostrarla a los demás. Ocuparse de los más débiles constituye un medio que se suele utilizar con este fin.

El controlador es, además, muy sensible, pero esta sensibilidad no parece ser considerable, ya que está demasiado ocupado en demostrar su fuerza. Hemos visto en los capítulos previos que el dependiente se ocupa de los demás para garantizar su apoyo, y el masoquista lo hace para ser una buena persona y no avergonzar a nadie. Por su parte, el controlador se ocupa de los asuntos de los demás para no sufrir traición o para tener la certeza de que los otros responderán a sus expectativas. Si te ves como el tipo de persona que se siente responsable de organizar la vida de las personas más cercanas, te sugiero que examines tus motivos.

El ego del controlador se altera fácilmente cuando alguien lo reprende por lo que hace, pues le disgusta sentirse observado, sobre todo, por otro controlador. Le resulta difícil tratar con personas autoritarias, pues cree que quieren controlarlo. Se justifica y siempre tiene un buen motivo para hacer las cosas a su modo. Rara vez admite sus temores y prefiere no hablar de sus debilidades. De hecho, el controlador comienza desde pequeño a decirse: «Yo puedo, déjenme hacerlo solo». Quiere hacer las cosas a su manera, pero para que los otros lo reconozcan, lo feliciten y, sobre todo, para que comenten lo bien que lo hace.

No quiere mostrar su vulnerabilidad por temor a que alguien la aproveche y lo controle. Prefiere mostrarse valiente, audaz y fuerte en la mayoría de las ocasiones.

Por lo general, no actúa sino a su antojo. Dice a los demás lo que desean escuchar pero no se percata de ello y acaba por

hacer las cosas según su voluntad. Por ejemplo, un día mi marido y yo contratamos a una persona del tipo controlador para que realizara unos trabajos en casa. Al explicarle a este señor lo que queríamos que hiciera y por qué lo queríamos de cierta forma, vi que no estaba de acuerdo y que le disgustaba que le dijera qué hacer, pues él era el experto en reparaciones. Así, intentó convencerme de la forma en que él veía las cosas sin tener en cuenta nuestras prioridades. Respondí que comprendía su punto de vista pero que, de acuerdo con lo que necesitábamos, mi marido y yo preferíamos otra cosa. «Muy bien», contestó. Sin embargo, dos días después, descubrí que había actuado a su antojo, como él quería. Cuando le expresé mi descontento porque no era lo que yo había pedido, ya tenía listas sus justificaciones. Se las arregló para decir la última palabra, ya que era demasiado tarde para hacer las obras de nuevo.

Mencioné que el controlador no aprecia a las personas autoritarias, aun cuando no se percata del número de ocasiones en las que él mismo ha dado órdenes o ha decidido precipitadamente por los demás. Me agrada observar al controlador que ocupa puestos de dirección o supervisión en un ámbito público, como un restaurante, hospital, almacén... porque sabe todo lo que sucede, da su opinión sin que le sea solicitada y parece no poder contenerse para añadir su comentario a lo que los demás hacen o dicen.

Un día observaba en un restaurante a un mesero controlador que echaba la culpa a otro, cuya personalidad mostraba todas las características del huidizo. El controlador decía sin cesar al huidizo qué debía servir y lo que debía hacer. El huidizo miraba al cielo en señal de exasperación. Acababa justamente de compartir mis observaciones con mi marido, diciéndole que esos dos estaban a punto de tener una buena riña, cuando el huidizo joven, que era nuestro mesero, se dirigió a nuestra mesa y comenzó a contarnos lo harto que estaba de la situación y que pretendía dejar el trabajo muy pronto.

Al conocer las heridas no me sorprendió lo que dijo, pues el huidizo se siente fácilmente rechazado y prefiere huir a enfrentar la situación. Lo más interesante de este caso era que el mesero controlador no era su jefe ni su superior. Era tan sólo otro mesero como el huidizo que sencillamente había asumido la responsabilidad de hacer del otro tan buen mesero como él mismo era. El controlador parecía evidentemente ajeno a la situación, y servía bien a la clientela. Se mostraba muy orgulloso de su trabajo y no aparentaba darse cuenta de su actitud de controlador, pues estaba más bien ocupado en hacer ver al jefe que era buen trabajador y que se podía confiar en él para lo que fuese. Según él, el otro mesero debería haberle agradecido la ayuda que le ofrecía. Lo que para nosotros es control, para el controlador significa ayuda.

Como mi esposo y yo comemos con frecuencia en restaurante cuando viajamos, me ha resultado muy útil conocer los diferentes tipos de heridas, ya que esto me ayuda a saber en qué forma debo tratar a los meseros. Por ejemplo, sé que si hago un comentario descortés a un mesero controlador o si le comunico un error que ha cometido, comenzará de inmediato a justificarse e incluso a mentir para salvar su reputación y mantener su prestigio. Si mi trato es controlador no obtendré lo que deseo, ya que debe sentir que el control proviene de él y no que alguien se lo ha impuesto. He visto en algunos casos que el mesero me hace esperar a propósito para mostrarme que él es quien tiene la última palabra.

Cuando alguien intenta convencer al controlador de una idea nueva, es muy fácil que su reacción sea de escepticismo. Lo más difícil para él es que lo pillen por sorpresa sin haber tenido tiempo para prepararse. Al no estar preparado, corre el riesgo de no tener el control, y en consecuencia, de ser controlado.

Como el efecto de sorprenderse es una emoción difícil para el controlador, su primera reacción será la de alejarse y permanecer en estado de alerta, pues debe estar preparado para toda even-

tualidad y prefiere pensar de antemano todas las posibilidades para estar listo. No se percata de cuántas veces él mismo ha cambiado de idea y ha sorprendido a quienes le rodean por los cambios de última hora. Cuando es él quien decide, se otorga el derecho de cambiar de opinión fácilmente.

Una señora que tenía la herida de traición me contaba que cuando era pequeña intentaba siempre adivinar de antemano la reacción de su padre, lo que le resultaba bastante difícil. Cuando esperaba que su padre le pegara porque había hecho alguna travesura, no la hacía; cuando esperaba su felicitación por las buenas notas en la escuela, le pagaba sin ella saber el motivo... Este ejemplo ilustra claramente el hecho de que era su herida de traición la que atraía este tipo de actitud, así como de que era también la herida de traición de su padre la que le hacía adoptar este comportamiento con su hija. Parecía que el padre obtuviera un placer maligno al sorprenderla, al no responder a las expectativas que parecía conocer por anticipado. Esto se explica por la fusión que se da entre un padre y su hija o una madre y su hijo con este tipo de herida. Todo comportamiento imprevisible por parte del progenitor suele provocar un sentimiento de traición en el niño de tipo controlador.

El controlador también es rápido para considerar hipócritas a los demás debido a su gran desconfianza. Sin embargo, debido a su comportamiento manipulador, con frecuencia se diría que él es el hipócrita. Por ejemplo, cuando las cosas no marchan como quiere, monta en cólera y habla a espaldas de la persona correspondiente sin percatarse de que en ese momento es él el hipócrita.

Al controlador le aterroriza que le mientan. Dirá: «2Prefiero que me abofeteen a que me mientan». Sin embargo, él mismo miente con frecuencia, aunque para él lo que dice no son mentiras. Encuentra buenos motivos para deformar la verdad; sus mentiras, que por lo general son sutiles, son necesarias, según él, para alcanzar sus fines o justificarse. Por ejemplo, mencioné antes que adivina fácil-

mente las expectativas de los demás y que suele decir lo que quieren escuchar. Por desgracia, no siempre puede cumplir con su palabra; entonces encuentra todo tipo de buenas excusas, incluso la de decir que no recuerda haberse comprometido, lo que los demás interpretan como una mentira y viven como una traición. Por su parte, el controlador no ve nada de esto como una mentira. Puede calificar este tipo de comportamiento como una expresión de límites, por ejemplo. Paradójicamente, le es muy difícil que alguien no le crea. Si alguien no confía en él, piensa que le han traicionado; para evitar este sentimiento doloroso de traición, hace todo lo posible para que los demás depositen su confianza en él.

En mis talleres, muchas mujeres se quejan de que sus maridos suelen manipularlas y controlarlas con mentiras. Después de analizarlo con mayor profundidad, pude constatar que la mayoría de estos hombres eran controladores. No digo que todos los controladores mientan, pero esta conducta parece estar presente con mayor frecuencia entre ellos. Si te reconoces en esta herida, te sugiero reiteradamente que estés muy atento, ya que en la mayor parte de los casos, el que miente no cree que sus mentiras sean realmente eso, o peor aún, ni siquiera se da cuenta de que miente. Podrías incluso preguntar a quienes te conocen bien si tienen la impresión o si perciben que mientes.

El controlador tampoco puede tolerar a las personas que hacen trampa, aunque él mismo lo hace. Cuando juega a las cartas, por ejemplo, dice que hace trampas a modo de broma o para saber si los demás se dan cuenta. Si hace trampa en su declaración de impuestos, dirá que todo el mundo lo hace.

Además, al controlador le disgusta estar en una situación en la que debe dar cuenta de lo que hace a alguien más, un colega en el empleo, por ejemplo, pues sabe que si alguien hiciera lo mismo que él, lo viviría como traición. Hace algunos años, en la consulta de «Escucha a tu cuerpo», una empleada nueva que debía informar

por teléfono a los pacientes, les proporcionaba información errónea. Esto sucedió durante varias semanas hasta que lo supe por boca de otra empleada. Pregunté entonces a otro de mis colaboradores que trabajaba cerca de la primera si sabía lo que ocurría, y me confesó que lo supo desde un principio pero que acusar no formaba parte de sus funciones. Podrás imaginar que mi aspecto controlador, que desde siempre ha cuidado la reputación de «Escucha a tu cuerpo», montó en cólera.

De hecho, la reputación del controlador es muy importante. Cuando alguien hace o dice algo que puede afectar a la buena reputación que intenta mantener, se siente insultado o monta en cólera porque lo vive como una gran traición. Puede a mentir para salvaguardar su buena reputación; tener reputación de fiable, responsable y que realiza bien su trabajo es lo que más le importa. Cuando habla de sí mismo no se revela del todo, sino sólo de lo que le da una buena reputación.

Incluso le es difícil ser fiador de alguien para un préstamo de dinero porque teme por su reputación si no le pagan. Si después de reflexiones maduras se decide a ser fiador de otra persona y ésta no respeta su compromiso de pago, el controlador lo vivirá como una traición importante y difícil de soportar. El controlador es también el tipo de persona que no se endeuda, y cuando lo hace, paga lo más rápidamente posible para mantener su buena reputación.

Asimismo, he observado que los padres controladores actúan más por mantener su propia reputación que en función de la felicidad de sus hijos. Intentan convencer a los niños de que es por su bien, pero éstos no se dejan engañar, y saben cuándo sus padres están pensando en sí mismos. El progenitor controlador quiere decidir por sus hijos, mientras que el que realmente piensa en el beneficio de ellos se tomaría tiempo para preguntarles lo que les gustaría.

A las personas controladoras no les gusta encontrarse en situaciones en las que no pueden dar respuesta a una pregunta. Es

por ello que a la mayoría les interesa el conocimiento, así como aprender sobre diversos temas. Cuando les plantean una pregunta, intentan encontrar una respuesta so riesgo de decir cualquier cosa, porque les resulta muy difícil por no decir imposible confesar «No lo sé». La otra persona, al percibir de inmediato que el controlador no sabía la respuesta, tal vez tenga la impresión de que le ha mentido. Cuando alguien dice «No lo sabía...», el controlador considera casi un deber contestar «Yo sí, no recuerdo dónde lo aprendí, pero lo sabía» o «Lo leí en tal lugar». Por desgracia, no siempre es cierto. «Lo sabía» es una expresión que el controlador utiliza con frecuencia.

Se siente insultado cuando otro se ocupa de sus asuntos sin haberle dado permiso. Si alguien lee su correo, por ejemplo, se enfurece. Si alguien más interviene o responde por él cuando él está presente, se sentirá igualmente insultado porque cree que el otro no confía en sus capacidades. Pero no se percata de que con frecuencia él mismo interviene y habla por los demás. Por ejemplo, el hombre controlador casado con una mujer dependiente (herida de abandono) generalmente le dirá cómo y por qué hacer esto o aquello. Por desgracia, este tipo de mujer sufre en silencio.

Cabe añadir que en la pareja en que uno de los miembros es controlador y el otro dependiente, el primero suele depender de la debilidad o de la dependencia del otro. Se cree fuerte porque controla, pero en realidad manifiesta sólo otra forma de dependencia. Cuando dos controladores viven juntos, se establece una relación de poder.

El controlador vive todos los ejemplos mencionados como una traición. Si te sorprende, es debido a que tu definición de la palabra «traición» es muy limitada. En lo que a mí concierne, trabajé durante varios años para percatarme de ello. Veía claramente en mi cuerpo la herida de traición, pero no lograba relacionar lo que sucedía en mi vida con esta herida. Me fue especialmente difícil hacer esta relación con mi padre, con quien mantuve un fuerte complejo de Edipo. Lo adoraba hasta tal punto que no veía en qué me podía haber

sentido traicionada por él, y menos aún admitir que hubiera podido tenerle resentimiento.

Finalmente, pude aceptar después de varios años que él no respondía a mis expectativas de «hombre responsable». Provengo de una familia en la que las mujeres, por lo general, toman las decisiones, y los hombres las secundan. Observé este comportamiento en mis padres, así como en mis tíos y tías. Concluí que las mujeres asumían todas las responsabilidades porque eran más fuertes y más capaces. Los hombres me parecían más débiles porque no controlaban nada. En realidad, mi perspectiva era falsa, pues no tomar decisiones no hace que la persona sea irresponsable. También debí redefinir las palabras 'responsabilidad' y 'compromiso'.

Cuando dediqué tiempo a reflexionar acerca de lo que había sucedido en mi infancia, me percaté de que mi madre tomaba la mayor parte de las decisiones, pero que mi padre mantenía siempre sus compromisos con ella y asumías sus responsabilidades. Cuando una de las decisiones que tomaba mi madre no era la mejor, mi padre asumía las consecuencias en la misma medida que ella. Por consiguiente, era un hombre responsable.

Para poder comprender la noción de responsabilidad, fui atraída a una primera pareja y dos hijos que yo consideraba irresponsables y que intenté controlar durante mucho tiempo antes de darme cuenta de que tenía esta opinión general de todos los hombres. Ésta es la razón por la que me encontraba a la defensiva con el sexo opuesto, como todo controlador. Para ayudarme a sanar mi herida de traición, fui atraída a una segunda pareja que también tenía la herida de traición. Gracias a él, logré avanzar en la vida cotidiana, y en consecuencia, que esta herida disminuyera. Puedo ver una diferencia enorme entre mi actitud con él y el que tenía con mi primer esposo.

El controlador también le teme a los compromisos, lo que proviene de un miedo aún más profundo: el miedo a la ruptura de un compromiso. Él cree que no cumplir con su palabra y desha-

cer un compromiso es sinónimo de traición, y por tanto se siente obligado a cumplir con lo que ha prometido, mientras que si asume demasiados compromisos, se sentirá aprisionado. Antes de tener que deshacer el compromiso, prefiere no comprometerse. Conozco a alguien que siempre exige que sean los demás quienes se comprometan a llamarle por teléfono. Además, debe saber qué día y a qué hora lo harán. Si olvidan llamarle, entonces él llama a la persona que prometió hacerlo para decirle lo que piensa. No se da cuenta de que exige mucho de los demás, en tanto que para él mismo es difícil comprometerse o sencillamente no se compromete nunca de este modo. Al observarlo, me percaté de la cantidad de energía que requiere para controlar todo así. Esta actitud no hace más que ayudarle a alimentar su herida de traición.

Muchas personas que tienen la herida de traición han sufrido porque el progenitor del sexo opuesto no cumplía sus compromisos según sus expectativas infantiles de un progenitor ideal.

Recuerdo, entre otros, a un hombre que debe tener ahora más de 60 años y que vivía solo con su madre cuando era pequeño. La madre salía con muchos hombres, que no vacilaban en gastar dinero en ella. Cuando este hombre tenía 15 años, la madre decidió marcharse con uno de ellos, quien estaba dispuesto a gastar una fortuna en ella. Internó a su hijo en un colegio, lo que provocó en el joven un profundo sentimiento de abandono y, sobre todo, de traición. Al llegar a la edad adulta, la manera en que este hombre conquistaba a las mujeres era gastando dinero en ellas sin comprometerse realmente en ninguna relación, pues pensaba que de esta forma se vengaría de su madre, aunque en realidad debía sanar la misma herida que tenían aquellos hombres que seducían a su madre con dinero.

Es muy común escuchar a quienes acuden a mis talleres relatar que cuando se embarazaban de un hombre que temía comprometerse, éste insistía una y otra vez en que abortaran. Este tipo de incidente en quienes tienen la herida de la traición añade otra capa más a su herida. Les resulta muy difícil aceptar la idea de que el otro se niegue a asumir la responsabilidad del niño que quiere nacer.

Mencioné ante que el controlador no confía fácilmente. Sin embargo, tendrá más confianza si no hay interés sexual de por medio. Es muy seductor, pero cuanto más profunda sea la herida, más preferirá que los del sexo opuesto sean amigos más que amantes. Se siente más en confianza como amigo y utiliza la seducción para manipular a los otros, lo que por lo general le da buenos resultados. Es especialista en encontrar cualquier medio para seducir. El controlador será, por ejemplo, el preferido de su suegra, ya que la habrá seducido con sus bellas palabras. Sin embargo, está alerta en presencia de otro seductor. Sabe de inmediato cuando alguien intenta seducirlo y no lo impide. Cuando hablo de seducir, no me refiero necesariamente a la seducción sexual, ya que el controlador utiliza la seducción en todos los ámbitos de su vida.

El mayor temor del controlador es la disociación en todas sus formas. Para este tipo de persona es sumamente difícil separarse de su pareja, lo que ve como una disociación y representa una derrota inmensa. Si la decisión de la separación proviene de él mismo, temerá traicionar al otro y se acusará a sí mismo de traidor. Si proviene del otro, se acusará a sí mismo de traicionado. Por otra parte, la separación le recuerda que no tuvo control sobre la relación. Sin embargo, parece que los controladores son los que más se separan y viven rupturas. Si temen comprometerse es porque también temen la separación. Este temor les induce a atraer relaciones amorosas en las que el otro no tiene intención de comprometerse. Ésta es una buena forma para percatarse de que son ellos mismos quienes no desean comprometerse.

Cuando dos controladores viven juntos y la relación no marcha bien, aplazan constantemente el momento de confesarse que lo mejor sería separarse. Cuando vive en pareja, es todo uno o todo el otro, porque se siente fusionado, como si formara parte del otro o porque se siente disociado, sobre todo cuando el otro lo reconoce poco. Para el controlador, estar disociado significa sentirse separado o apartado del otro. De hecho, utiliza a menudo la palabra «separado» en su vocabulario. Dirá, por ejemplo: «Me siento separado de mi cuerpo». Una señora me relató en una ocasión que tan pronto surgía un malentendido con su esposo, se sentía cortada en dos, desesperada ante el temor de una separación. En las situaciones de este tipo, perdía completamente la confianza en sí misma. Esta señora también sufría la herida de abandono, lo cual duplicaba su temor a la separación.

De acuerdo con mis observaciones, la herida de abandono, en la mayoría de los controladores, se desarrolló antes que la de traición. Los que deciden desde muy pequeños no ver o no aceptar su lado dependiente (su herida de abandono), desarrollan la fuerza necesaria para ocultar su herida de abandono, y en ese momento comienzan a crear una máscara de controlador. Si se mira bien a esta persona, se verá la máscara de dependiente en sus ojos (ojos tristes o caídos), en su boca caída o en algunas partes del cuerpo encorvadas o que carecen de tono muscular.

Es fácil imaginar al niño pequeño que al sentirse abandonado o no recibir suficiente atención, decide por cualquier medio seducir a su progenitor del sexo opuesto con la intención de atraer su atención y sentir su apoyo. El niño se convence de que es tan amable y adorable que su progenitor no tendrá más opción que ocuparse de él de manera especial. Cuanto más intenta controlar a su progenitor con esta actitud, más expectativas se crea. Cuando nada sucede, cuando sus expectativas no se satisfacen, comienza a vivir la traición. Entonces se vuelve cada vez más controlador y se sumerge en un caparazón, creyendo que así no volverá a sufrir traición ni abandono. La parte controladora alienta al dependiente a querer ser independiente.

En algunas personas, la herida de abandono predomina sobre la traición, mientras que en otras ocurre lo contrario y la máscara de controlador es la que sobresale. El hombre que desarrolla sus músculos gracias a la halterofilia pero cuyo cuerpo se torna flácido cuando deja de hacer ejercicio, es un buen ejemplo de persona que sufre la herida de traición y abandono.

Si te reconoces en la descripción de la máscara del controlador y también en la de dependiente, te sugiero de cualquier forma no descartar esta posibilidad. Permanece abierto a la idea de que también puede haber una herida de abandono en ti. La herida más predominante en el cuerpo es la que utilizamos con mayor frecuencia en nuestra vida cotidiana.

Ahora, de acuerdo con mis observaciones, he comprobado que una persona puede sufrir abandono sin padecer necesariamente traición, pero que la que sufre traición también sufre abandono. Igualmente, he observado a varias personas cuyo cuerpo de pequeñas indicaba principalmente la herida de abandono y que con la edad comenzaron a desarrollar las características de la herida de traición. Lo inverso también es factible. El cuerpo está en constante transformación, y todo el tiempo nos indica lo que sucede en nuestro interior.

Como habrás advertido, las personas que temen ser abandonadas o traicionadas tienen varias cosas en común. Además de las mencionadas anteriormente, a ambas les gusta llamar la atención. El dependiente, además de atención, reclama que se ocupen de él, mientras que el controlador intenta ejercer el control de una situación, exhibir su fuerza y carácter e impresionar. Con frecuencia vemos el tipo dependiente en los actores y cantantes, mientras que es más común encontrar al tipo controlador entre los comediantes y humoristas, quienes hacen reír a los demás. Ambos tipos de caracteres disfrutan siendo estrellas, pero por motivos diferentes. El controlador suele

tener la reputación de una persona que «ocupa mucho lugar»; por lo general, le disgusta que su pareja ocupe más lugar que él.

Una participante de un de mis talleres me relató que mientras ella y su marido eran socios de negocios, todo marchaba bien entre ellos, pero desde el momento en que ella decidió trabajar por su cuenta y comenzó a hacer mejores negocios que el marido, aunque no en el mismo ámbito, la relación se deterioró y se transformó en una competición. El hombre se sintió traicionado, y la mujer se condenaba a sí misma de haberlo abandonado.

Otra característica del controlador es su evidente dificultad para decidir cuando cree que la elección implica el riesgo de hacerle perder algo, pues de este modo ya no tendrá control sobre la situación; ésta es la razón por la que, en ocasiones, al controlador le resulta difícil decidirse o por la que se le acusa de pensarse demasiado las cosas. Cuando está seguro de sí mismo, sobre todo de tener el control de la situación, no existe dificultad alguna para decidirse.

La dificultad para separarse se manifiesta asimismo en el trabajo. Si administra su propia empresa, puede llegar hasta a implicarse en una situación angustiosa, como una deuda grave, antes de reconocer que no puede continuar. Cuando es empleado, el controlador por lo general ocupa puestos directivos, y le resulta siempre difícil dejar una empresa. Puede hacerlo, pero no sin dificultades. Lo contrario también sucede. Cuando una persona de confianza que trabaja para él desea renunciar vive penosamente esta situación, a menudo con coraje y agresividad.

Debido a que por lo general tiene alma de líder, al controlador le gusta dirigir a otras personas y teme dejar de controlar, pues piensa que al hacerlo, ya no será más el que dirige. De hecho, ocurre lo contrario: cuando el controlador deja de controlar y sólo se ocupa de dirigir, se convierte en mejor líder. Existe una diferencia entre 'controlar' y 'dirigir': 'controlar' es conducir, administrar o gobernar bajo el dominio del temor; 'dirigir' es lo mismo, pero sin temor, es

proporcionar un sentido de dirección sin que se desee necesariamente que las cosas se hagan a nuestra manera. Se puede ser jefe y a la vez seguir aprendiendo de nuestros subordinados. Su alma de líder a menudo hace que llegue a dirigir la empresa, pero sus expectativas y el control que desea ejercer le hacen sufrir demasiada tensión emocional. Cuanto más difícil le sea ceder en algo, más urgente y necesario será ponerlo en práctica.

La negación es otro gran temor para el controlador, ya que para él recibir una negativa significa ser traicionado. Sin embargo, no se da cuenta del número de veces en que niega a los demás y los elimina de su vida. Por ejemplo, no da otra oportunidad a quienes han perdido su confianza, y con frecuencia no querrá siquiera dirigirles la palabra. Cuando monta en cólera y, sobre todo, si las cosas no marchan de acuerdo a sus expectativas, fácilmente puede dar la espalda a alguien en plena conversación o dejarlo hablando solo en una llamada telefónica. He mencionado que tiene dificultades con la pereza, la mentira y la hipocresía. Juzga o rechaza a todas las personas que se comportan así. Esta actitud suele manifestarse seguida de una separación. Cuántas veces he escuchado a personas controladoras decir «Ya no quiero saber nada de...». No se percatan de que con esa actitud, niegan a los demás.

Como el controlador es seductor, su vida sexual por lo general no suele ser satisfactoria más que en respuesta a la seducción. Ésta es la razón por la que al controlador le gusta enamorarse; es decir, el aspecto apasionado de una relación. Cuando la pasión comienza a extinguirse, busca un medio para que la idea de finalizar la relación provenga del otro, y así no se le acusará de traición.

La mujer controladora con frecuencia tiene la impresión de que los hombres la engañan y, por consiguiente, se encuentra a la defensiva. Le gusta hacer el amor, sobre todo cuando es su idea, cuando ella ha decidido dejarse seducir o porque ella desea seducir a su pareja. El hombre controlador prefiere hacerlo cuando la idea es

de él. Cuando el controlador, hombre o mujer, desea hacer el amor y el otro lo rechaza, se siente traicionado; no puede comprender por qué el otro, pese a que lo ama, no desea fusionarse con él y hacer el amor. Los problemas sexuales se derivan sobre todo de que el controlador tiene una gran fusión con el progenitor del sexo opuesto, y su complejo de Edipo no se ha resulto aún. El progenitor del sexo opuesto está tan idealizado que ninguna pareja puede llegar a responder a sus expectativas. Pese a sus problemas sexuales, he observado que quienes sufren la traición son los que más desean tener un amante. No advierten hasta qué grado alimentan su herida de traición al tener este deseo, sea de pensamiento o de hecho.

Por lo general ,existe un bloqueo en el aspecto sexual; recuerda que al principio de este capítulo mencioné que el tipo controlador posee una gran fuerza sexual y que, junto con los temores que ha desarrollado en el transcurso de los años, puede bloquear una parte considerable de esta energía. Puede verse que la energía está bloqueada físicamente cuando la región de la pelvis está abultada. El controlador puede incluso llegar a negar completamente su vida sexual, y encontrar una razón adecuada para justificar su decisión.

En lo que se refiere a la alimentación, el controlador tiende a comer rápido porque no tiene tiempo que perder. Cuando está muy absorto en una tarea importante, puede olvidarse fácilmente de hacerlo e incluso afirmar que no es importante para él. Sin embargo, cuando decide comer lo hará en grandes cantidades y lo disfrutará. En ocasiones incluso perderá el control y comerá más de lo que su cuerpo requiere. De los cinco tipos de caracteres, es el que adereza y sala sus alimentos. Muchos controladores añaden sal a su comida incluso antes de probarla.

Las enfermedades más comunes en el controlador son:

• Agorafobia, que se debe a su aspecto «fusional», al igual que sucede con el dependiente. Sin embargo, la agorafobia en el controlador es más notable por el temor a la locura, mientras que en

quien porta la máscara de dependiente ocurre más por temor a la muerte. Cabe destacar que los médicos suelen diagnosticar la agorafobia como espasmofilia [La espasmofilia, también llamada «tetania», se caracteriza por la aparición repentina de espasmos y contracciones musculares que causan gran angustia en las personas que la padecen]. En la página 65 se encuentra la definición de 'agorafobia').

• Enfermedades de control o flexibilidad, como las relacionadas con las articulaciones, principalmente las rodillas.

• Es el más propenso a enfermedades de pérdida de control de determinadas partes del cuerpo, como hemorragias, impotencia sexual, diarrea...

• Si se encuentra en una situación de impotencia total, puede ser afectado por parálisis.

• Frecuentemente tiene problemas con el sistema digestivo, sobre todo el hígado y el estómago.

• También tiene más tendencia a otras enfermedades que terminan en «itis». En el libro *Tu cuerpo dice ¡ámate!* explico con detalle que estas enfermedades las padecen principalmente las personas que, a causa de sus numerosas expectativas, padecen de impaciencia, cólera y frustración.

• A menudo sucede que el controlador sufre los llamados fuegos bucales o herpes bucal, afección que se manifiesta cuando acusa, consciente o inconscientemente, al sexo opuesto de ser repugnante; también es un medio de control para no tener que besar.

Los males y las enfermedades que se mencionan también se manifiestan en el caso de las demás heridas, pero parecen ser más comunes en las personas que sufren traición.

Es importante que te percates de que el progenitor del sexo opuesto con el que vives esta herida probablemente vivió y vive aún la misma herida que tú con su propio progenitor del sexo opues-

to. Nada te impide preguntárselo. Hablar con nuestros padres sobre lo que experimentaron con sus propios padres cuando eran pequeños suele ser una experiencia muy enriquecedora.

Recuerda que la causa principal de una herida se deriva de nuestra incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hacemos sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos ya que, por lo general, no tenemos conciencia de lo que nos reprochamos. Cuanto más profunda sea la herida de traición, más significará que traicionas a los demás o que te traicionas a ti mismo al no confiar o no cumplir contigo mismo tus propias promesas.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Ésta es la razón por la que atraemos a nuestro alrededor a personas que nos demuestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otro recurso para adquirir conciencia de que nos traicionamos a nosotros mismos o a otra persona. De hecho, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener la misma actitud que reprochamos a los demás; lo que por encima de todo queremos es que no descubran que actuamos como ellos.

Las características y actitudes descritas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona decide llevar su máscara de controlador creyendo que de esta manera evitará vivir la traición. Según la profundidad e intensidad del dolor, esta máscara puede llevarse muy poco o con mucha frecuencia.

La actitud propia del que controla es dictada por el temor a revivir la herida de traición. Cada una de las heridas descritas en

este libro tiene sus respectivos comportamientos y actitudes interiores. Las maneras de pensar, sentir, hablar y actuar que se relacionan con cada una de ellas indican, por consiguiente, una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien ni sentir alegría. Por ello, resulta sumamente útil ser consciente de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible transformarte en dueño de tu vida en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de traición. Si no te has reconocido en esta herida, antes de desechar la posibilidad, te sugiero que preguntes a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de traición. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunos comportamientos y no en todos los que he descrito. Es casi imposible que una persona se reconozca en todo lo mencionado. Es importante, entonces, confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Utiliza lo que aprendas aquí para ser más compasivo con ellas y para comprender mejor las actitudes ante las que reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si demuestran interés en hacerlo a que trates de explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE TRAICIÓN

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre los dos y los cuatro año de vida. Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor - amor sexual. Manipulación.

MÁSCARA: controladora.

PROGENITOR: del sexo contrario.

CUERPO: muestra fuerza y poder. En el varón, los hombros son más anchos que las caderas. En la mujer, las caderas son más amplias y fuertes que los hombros. Pecho y/o vientre abombados.

OJOS: mirada intensa y seductora; ojos que ven todo rápidamente.

VOCABULARIO: 'disociado', 'separado', '¿me entiendes?', 'soy capaz', 'deja que lo haga solo', 'lo sabía', 'confía en mí', 'no confío'.

CARÁCTER: se cree muy responsable y fuerte. Intenta ser especial e importante. No cumple sus compromisos y sus promesas o para cumplirlos tiene que esforzarse. Miente fácilmente. Manipulador. Seductor. Tiene muchas expectativas. Estado de ánimo dispar. Está convencido de que siempre tiene la razón, intenta convencer a los demás de ello. Impaciente. Intolerante. Comprende y actúa rápidamente. Actúa como si fuera un actor para destacar. Comediante. Difícilmente confía en otros. No muestra su vulnerabilidad. Escéptico. Temor a deshacer compromisos.

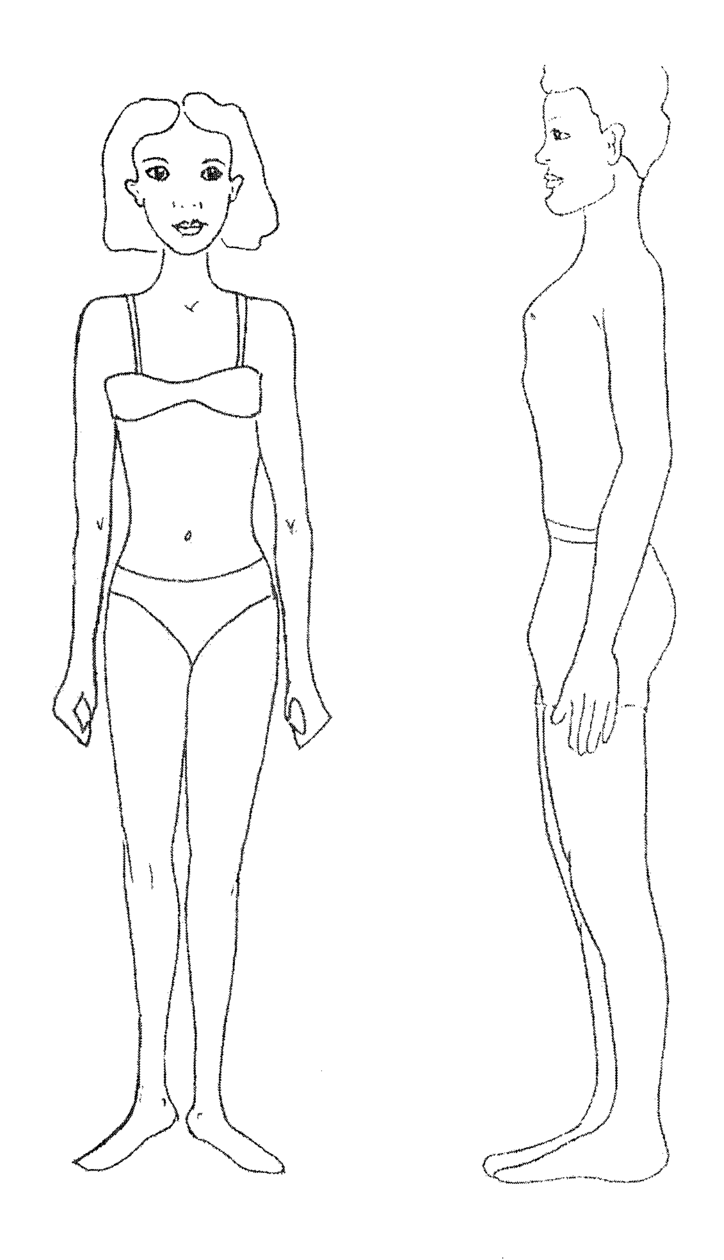
MAYOR TEMOR: la disociación, la separación, la negación.

ALIMENTACIÓN: buen apetito, come rápido, añade sal y especias a las comidas. Puede controlarse cuando está ocupado, pero en otras ocasiones lo pierde.

ENFERMEDADES POSIBLES: enfermedades de control y de pérdida de control, agorafobia, espasmofilia, sistema digestivo, males que terminan en «itis», herpes bucal.

Capítulo 6

Injusticia



Herida de INJUSTICIA
(Máscara de rígido)

La injusticia es el carácter de una persona o de algo que carece de justicia. La justicia es la apreciación, el reconocimiento y el respeto de los derechos y el mérito de cada uno. Como sinónimos de la palabra 'justicia' tenemos: ecuanimidad, rectitud, equidad, imparcialidad, honradez, neutralidad, honestidad y objetividad. La persona que sufre de injusticia es, por consiguiente, la que no se siente apreciada o respetada en su justo valor o que cree no recibir lo que se merece. También se puede sufrir de injusticia cuando se recibe más de lo que se cree merecer. En consecuencia, la herida de injusticia puede ser causada al pensar que tenemos más cosas materiales que otros, o por el contrario, que no hemos recibido lo suficiente.

Esta herida despierta en el momento en que se desarrolla la individualidad del niño; es decir, entre los tres y los cinco años de edad, cuando el pequeño toma conciencia de que es un ser individual y una entidad completamente aparte, con sus diferencias.

Al niño le parece injusto no poder integrar bien su individualidad y no poder expresarse y ser él mismo; vive esta herida, sobre todo, con su progenitor del mismo sexo. Sufre frialdad de este

progenitor; en otras palabras, padece la incapacidad de éste de sentir y expresarse. No pretendo decir que todos los padres que sufren injusticia son fríos, sino que así los percibe el niño, quien también sufre el autoritarismo de dicho padre, de sus críticas frecuentes, su severidad, su intolerancia o su conformismo. En la mayor parte de los casos, este progenitor sufre la misma herida de injusticia, la cual tal vez no experimente de la misma forma o en las mismas circunstancias que su hijo, pero existe y el niño la percibe.

Las personas rígidas me han relatado en numerosas ocasiones que, durante la adolescencia, todo marchaba bien con su progenitor del mismo sexo y que incluso tenían una relación de amistad con él. Sin embargo, era una relación superficial en la que ni el progenitor del mismo sexo ni el hijo hablaban de lo que realmente sentían.

El alma que elige venir de nuevo a la Tierra para curar la herida de injusticia selecciona padres que le ayudarán a restablecer contacto con esta herida. Uno de ellos la tendrá también, aun cuando pueda suceder que ambos la posean. La reacción ante la injusticia consiste en deslindarse de lo que se siente con la idea de protegerse. La máscara que crea el niño para protegerse en este caso es la rigidez; aun cuando la persona corte de tajo con sus sentimientos, esto no significa que no sienta nada. Por el contrario, las personas rígidas son muy sensibles, pero desarrollan la capacidad de no sentir esa sensibilidad y de no mostrarla a los demás. Se engañan creyendo que nada debe tocarlos. Es por ello que parecen frías e insensibles.

De los cinco tipos de caracteres, los rígidos son los más propensos a cruzarse de brazos para bloquear la región del plexo solar con la intención de no sentir. Otra forma de no sentir es vistiéndose de negro. Al huidizo también le gusta vestirse de negro, pero debido a una razón diferente: la de querer desaparecer. Las personas que tienen la herida de rechazo y la de injusticia por lo general sólo tienen ropa negra o muy oscura.

El rígido procura la justicia y la exactitud a toda costa. Como llega a ser perfeccionista, intentará ser siempre justo. Piensa que si lo que dice o hace es perfecto, será necesariamente justo. Le resulta muy difícil comprender que al actuar «perfectamente» según su criterio, puede resultar al mismo tiempo injusto.

Quien sufre la injusticia es más propenso a sentir envidia de quienes tienen más y de quienes, según él, no lo merecen. También es posible que esté convencido de que los demás lo envidian porque él tiene más. Los celos, que son diferentes de la envidia, son muy comunes en el dependiente o en el controlador. El dependiente siente celos porque teme ser abandonado, mientras que el controlador los siente por temor a ser traicionado.

La máscara de rigidez se caracteriza por un cuerpo erecto, rígido y lo más perfecto posible; el cuerpo está bien proporcionado, con los hombros derechos y de la misma amplitud que las caderas. El rígido también puede engordar, pero su cuerpo continúa estando bien proporcionado. La razón por la que puede llegar a aumentar de peso se explicó en el capítulo anterior.

Cabe señalar que el rígido es quien más temor tiene a subir de peso y hará todo lo posible para no engordar. El rígido es también el que no acepta tener el vientre abultado, y cuando está de pie, tiende a esconderlo. La mujer rígida acepta, no obstante, que es natural que una mujer tenga vientre, pues el cuerpo de la mujer debe tener redondeces; de lo contrario, no es femenino.

Los hombres y las mujeres tienen glúteos redondeados y bonitos. El talle de las mujeres es pequeño. A los rígidos les gusta la ropa ajustada a la cintura o utilizar cinturón ajustado. Este tipo de personas cree que, al ceñirse la cintura, que se encuentra en la región del plexo solar (la región de las emociones), sentirá menos. Estas personas están llenas de vida, y sus movimientos son dinámicos. Sin embargo, estos movimientos son rígidos, sin gran flexibilidad y sin ser abiertos, como si tuvieran dificultades para despegar sus brazos

del cuerpo. Su piel es clara, y la mirada, brillante y viva. La quijada es tensa, y el cuello, tieso, erguido orgullosamente.

Si te reconoces en todas las características físicas hasta aquí descritas, significa que sufres una profunda herida de injusticia. Si sólo tienes algunas de las características, tu herida de injusticia es menos profunda.

Desde pequeño, el rígido advierte que se le aprecia más por lo que hace que por lo que es. Aunque no siempre sea así en realidad, está convencido de ello. Por esto le gusta ser la estrella y comienza a arreglárselas por sí mismo rápidamente. Hace todo por evitar tener problemas, y aun cuando está en un lío, prefiere decir que no está para evitar el sufrimiento que esto le provoca. Es muy optimista, por lo general demasiado optimista. Cree que al decir «¡No tengo ningún problema!», las situaciones problemáticas se solucionarán de inmediato. Además, hace lo posible por solucionarlas por sí mismo. No pide ayuda más que como último recurso.

Cuando se enfrenta a decepciones o a sucesos imprevistos, continúa diciendo «¡No pasa nada!». Logra ocultar tan bien lo que siente que aparenta ser imperturbable.

Al igual que el controlador, el rígido con frecuencia tiene problemas de falta de tiempo, pero por motivos distintos. Al rígido le falta tiempo por pretender que todo sea perfecto, mientras que en el caso del controlador, esta falta obedece a que está demasiado ocupado entreteniéndose en los asuntos de los demás. Al rígido tampoco le gusta retrasarse, pero a veces llegará tarde porque invierte mucho tiempo en prepararse.

Cuando el rígido está convencido de tener razón ante la autoridad o ante alguien que se cree autoridad en la materia, se justificará hasta que se le dé la razón. Aborrece a la autoridad, pues aprendió de pequeño que dicha autoridad siempre tenía la razón. Cuando los demás parecen dudar de él y le hacen muchas preguntas acerca de

una situación, lo percibirá como un interrogatorio y lo sentirá como una injusticia, aunque sepa ser honrado y justo.

En virtud de que siempre procura la justicia, quiere asegurarse de que es merecedor de lo que recibe. El mérito es importante para el rígido. Para él, merecer es obtener una recompensa por una buena actuación. Si recibe mucho sin haber trabajado demasiado, no cree merecerlo y se las ingenia para perderlo. Los que son extremadamente rígidos se organizan incluso para no recibir nada, pues, según su criterio, deben ser extraordinarios para merecer una recompensa.

En sus explicaciones, el rígido desea que cualquier detalle sea justo, aunque las expresiones que utiliza distan mucho de ser siempre tan justas, ya que exagera con facilidad. Utiliza con regularidad las palabras 'siempre', 'nunca' y 'muy'. Por ejemplo, una señora rígida decía de su marido: «¡Nunca estás en casa, siempre sales!». No se percataba de que, al expresarse de esta forma, era injusta, debido a que es muy raro que una situación ocurra siempre o nunca. Para el rígido, todo suele ser muy bueno, muy bien, muy especial... Sin embargo, le disgusta cuando los demás hacen uso de estas palabras y los acusa de exagerar y de no utilizar la palabra exacta.

La religión tiene más probabilidad de influir o repercutir en la persona rígida que en quienes sufren otras heridas. Lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto son muy importantes para él, y de hecho lo que guía su vida. Lo mismo puede observarse en su lenguaje. A menudo comienza sus frases con 'bien' o 'bueno' para asegurarse que lo que dirá es bueno y justo, y suele concluirlas con «¿de acuerdo?» para verificar la rectitud de lo que acaba de decir. Utiliza palabras que terminan en 'mente', como 'justamente', 'exactamente', 'seguramente', 'probablemente'... También tiende a decir: «No está claro», ya que le gustan las explicaciones claras y precisas.

Cuando el rígido se encuentra emocionado prefiere no mostrarlo, pero es posible reconocerlo por el tono de su voz, que se torna seca y tensa. Quizá se ría para ocultar su sensibilidad y sus emo-

ciones. Puede reírse fácilmente sin motivo, por cosas que a los demás no les parecen graciosas.

Cuando se pregunta a un rígido cómo está, sistemáticamente responde «¡Súper bien!». Su respuesta es rápida, ya que no se toma tiempo para sentir. Luego, durante la conversación, describirá varios sucesos en su vida que no marchan tan bien. Cuando se le dice: «Pero me habías dicho que todo estaba súper bien», responderá que realmente no son problemas lo que tiene.

El temor a equivocarse es muy fuerte en el rígido. Durante mis talleres, sólo las personas rígidas me preguntan: «¿Hice bien el ejercicio?». Más que averiguar lo que sienten o lo que aprendieron sobre sí mismas al realizar el ejercicio, les interesa principalmente saber si lo hicieron bien. También he observado que cuando hablo de un comportamiento o de una actitud que el rígido ve en sí mismo como un defecto nuevo, es decir, como algo que considera incorrecto, me interrumpirá incluso antes de que termine para preguntar: «¿Y qué se hace al respecto?». Desea adquirir habilidades para ser perfecto lo más pronto posible. Si no es perfecto, deberá controlarse para no incurrir en el defecto que acaba de descubrir. No advierte nuevamente que es injusto consigo mismo, ya que se exige demasiado. Le gustaría solucionar todo en el momento. No se toma el tiempo para sentirse bien, para darse el derecho a ser humano y para tener otras cosas que arreglar.

He observado en la persona que porta la máscara de rígido la tendencia a enrojecer fácilmente cuando me relata algo que juzga como incorrecto. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando me habla de su dificultad para perdonar a alguien que la dañó o cuando habla mal de alguien que no soporta y cuya actitud juzga como injusta. Esta reacción indica de inmediato que esta persona se avergüenza de sí misma, de lo que hace o no hace. Sin embargo, ignora que éste es el motivo por el que enrojece y, en ocasiones, ni siquiera se da

cuenta de que lo hace. Al igual que los huidizos, estas personas son las que tienen más problemas cutáneos.

Este temor a equivocarse hace que la persona rígida se coloque a menudo en situaciones en las que debe tomar decisiones. Cuanto más miedo tengamos, más tenderemos a atraer situaciones que corresponden a ese miedo: por ejemplo, la persona debe tomar una decisión porque quiere comprar algo, pero no tiene dinero; se pregunta si debe permitirse comprarlo, y debe decidir si comprarlo o no. Con frecuencia sucede que la persona rígida siente placer al tomar una decisión determinada, aunque más adelante se lamentará por no haber tomado otra. Consideremos el ejemplo de un señor que elige disfrutar de unas buenas vacaciones: luego se dirá que debió haber decidido utilizar ese dinero para hacer arreglos en su casa. A causa de su temor a tomar la decisión incorrecta, el rígido, por lo general, duda de sí mismo después de haber tomado la determinación, preguntándose constantemente si sus decisiones son las mejores o las más justas para sí mismo.

Si quieres que algo se divida equitativamente entre varias personas, como un pastel, una botella de vino, la propina en el restaurante... puedes tener la certeza de que el rígido es quien mejor realizará esta tarea. Durante diversas comidas en grupo a las que he asistido en restaurantes, ha tenido el placer de observar lo que sucede cuando llega la cuenta. El controlador se hace cargo de la situación y pregunta: «¿Creen que debemos dividirla en partes iguales? Sería mucho más rápido y menos complicado». Se expresa con tal fuerza y control, que todos los demás lo aceptan cortésmente. Calcula rápidamente, divide el total entre el número de personas y dice lo que cada uno debe pagar. En ese momento reaccionan los rígidos; no están de acuerdo. Es injusto que alguien deba pagar más de lo que comió y de quien pidió los platos más caros, y que estos últimos se aprovechen de la situación. En estos casos, es preferible, la mayor parte de las veces, hacer un nuevo cálculo.

Las personas rígidas son muy exigentes consigo mismas en gran parte de los ámbitos que conforman su vida. Tienen una capacidad enorme para controlarse a sí mismos, así como para imponerse tareas. En el capítulo anterior, vimos que al controlador le gusta controlar todo lo que sucede a su alrededor; por su parte, el rígido busca hasta tal grado la perfección que tiende incluso a controlarse a sí mismo. Actúa y exige tanto que los demás también le exigen mucho. Cuántas veces he escuchado a mujeres rígidas decir a quienes las rodean: «¡Dejen de considerarme una máquina que puede con todo!». En realidad, se hablan a sí mismas. Los demás existen para hacerlas reflexionar qué tanto se exigen a sí mismas.

Un paciente me relató un día que su padre le repetía sin cesar: «No tienes ningún derecho, sólo obligaciones». Esta frase permaneció anclada en él desde muy pequeño, y reconocía que le era muy difícil desprenderse de ella. Nunca se permite pararrse, divertirse ni descansar. Se siente obligado a estar siempre haciendo algo; de esta forma, cumple con su deber. Como siempre tiene algo que hacer en su vida cotidiana, significa que el rígido rara vez se relaja sin sentirse culpable. Se justifica cuando reposa y se divierte diciendo, por ejemplo, que lo tiene bien merecido por todo lo que hace. El rígido, además, se siente particularmente culpable si no hace nada mientras alguien trabaja. Esto le parece injusto.

Es por ello que su cuerpo, sobre todo sus piernas y brazos, se encuentran tensos, incluso cuando están en posición reposo. Debe esforzarse realmente para eliminar la tensión de sus piernas y dejar que se relajen.

Por mi parte, no fue hasta después de varios años que me di cuenta de esto. Cuando estaba sentada en el salón de belleza o dispuesta a leer, de repente sentía las piernas tiesas. Debí permitir conscientemente que mis piernas, hombros y brazos se relajaran. Hasta entonces, nunca me había percatado de esa rigidez.

El rígido no sólo tiene dificultades para respetar sus límites sino, sobre todo, para conocerlos. Como no se toma el tiempo para sentir si lo que hizo responde o no a una necesidad, lo hace en exceso y únicamente se detiene cuando revienta. Además, le resulta difícil pedir ayuda y prefiere hacer todo solo para que el resultado sea perfecto. Por ello, el rígido es el más propenso a sufrir agotamiento profesional.

Es fácil constatar que el rígido considera que la mayor injusticia es consigo mismo. Se acusa de inmediato cuando, por ejemplo, compra algo que no cree necesitar realmente, especialmente si en eso momento priva a quienes ama de algo necesario. Para poder permitírselo, debe justificar la compra para sí mismo diciendo que se la merece. De lo contrario, se culpa de ser injusto.

La herida de injusticia es una de las otras heridas que he debido curar en esta vida. Me ha sucedido en numerosas ocasiones que pierdo o estropeo algo nuevo la primera vez que lo uso porque creía no necesitarlo realmente. Es así como supe que me sentía culpable aun cuando conscientemente creía que había superado la culpabilidad en mi proceso de aceptación. Aprendí que la aceptación no se logra realmente sólo con hablarnos mentalmente e intentar convencernos de que merecemos algo. En este caso, falta la capacidad de sentir que lo merecemos. Podemos saber mentalmente que lo merecemos, pero debemos también sentirlo para otorgarnos el derecho a pensar que nuestra compra es justa. Varias personas me han escuchado decir que la mejor recompensa que me he dado es la de visitar tiendas y comprarme algo bonito y, sobre todo, algo que no necesito. Ahora sé que si tengo esta necesidad es para ayudarme a dejar de creer si lo merezco o no y para ayudarme a poder permitirme tener algo que me hace sentir bien sin sentirme culpable.

He comprobado con frecuencia que a los participantes rígidos de mis talleres les gusta asegurarse de que sus conocidos sepan que vinieron a este curso y que no fueron de vacaciones, sino

que trabajaron en algo que deseaban hacer. Los que vienen de lejos y deben alojarse en un hotel, se organizan para que sea lo más barato posible. Algunos incluso ocultan a sus seres queridos que se hospedarán en un hotel por temor a que se les considere injustos. Cuando intenta ocultar lo que hace o lo que compra, el rígido no sólo se siente culpable sino también avergonzado.

Al rígido le gusta que sus conocidos estén al corriente de todo lo que hace y lo que debe hacer. El controlador actúa de la misma manera, pero no por la misma razón, ya que él desea mostrar que es responsable, mientras que el rígido lo hace para mostrar que merece una recompensa, a fin de no considerarse culpable si se permite algún lujo o unas vacaciones. También espera que los demás encuentren la justificación de por qué se ha recompensado. Como verás, la noción de mérito para el rígido es muy importante. Le desagrada que le digan que es afortunado, ya que para él ser afortunado no es justo, pues desea merecer lo que le sucede. Si alguien le dice que es afortunado, responderá: «En realidad no es suerte, he trabajado mucho para conseguirlo». Si juzga que realmente fue cuestión de suerte y que no merece lo que ocurrió, se sentirá muy molesto y en deuda con alguien, y se las ingeniará para no conservar lo que recibió.

Una característica del rígido difícil de entender para las personas que no tienen la herida de la injusticia es que con frecuencia le parece más injusto ser favorecido que desfavorecido. En tal caso, algunos rígidos se las ingenian inconscientemente para perder algo o interrumpir lo que sucede. Otros encuentran razón para quejarse con el objetivo de ocultar a sus conocidos que tienen más que ellos. Y otros se sienten obligados a dar algo a cambio. Al ser yo del tipo rígido, puede confirmarlo: desde que era muy pequeña, tenía mucho talento y facilidad para varias cosas. En muchas ocasiones fui la consentida de mis profesores; entonces, comencé a hacer de todo para ayudar a los otros con la finalidad de que todo fuera justo, pues me parecía injusto tener más que ellos.

No es de sorprender, por tanto, que también sea difícil para el rígido recibir regalos, pues se sienten en deuda. Más que sentirse obligado a dar a la otra persona algo del mismo valor (para ser justo), prefiere no recibir nada e incluso rechazar lo que se le da. Cuando alguien le ofrece pagarle la comida, por ejemplo, prefiere rechazarlo antes que tener que recordar que la siguiente vez le tocará a él pagar. Si acepta, lo hará prometiéndose ofrecer algo parecido.

Es normal que la persona que sufre injusticia sea atraída con mucha frecuencia por situaciones injustas, según su criterio. En efecto, la situación que califica de injusta suele ser interpretada de otra forma por quienes no tienen esta herida. Consideremos el siguiente ejemplo: hace algún tiempo hablaba con una mujer que sufrió mucho por ser la primogénita. Siempre le pareció injusto tener que ayudar a su madre, ocuparse de sus hermanos y, sobre todo, tener que ser un ejemplo para ellos. Sin embargo, otras mujeres me han comentado que les parecía injusto ser la segunda o la tercera de las hijas porque rara vez tenían vestidos nuevos y estaban obligadas a usar ropa de la mayor, además de que ésta las manipulaba.

He escuchado innumerables veces a hombres y mujeres relatarme hasta qué punto les parecía injusto tener que hacerse cargo de su padre o madre anciano o enfermo. Lo más injusto para ellos era el hecho de que sus hermanos o hermanas encontraban siempre buenas excusas para no hacerlo, lo que los obligaba a asumir la responsabilidad. Este tipo de situación no es producto del azar, y estas situaciones no son la causa por la que sufren; al contrario: su herida de injusticia atrae este tipo de situaciones, que acabarán cuando esa herida haya sanado.

Mencioné antes la capacidad que tiene el rígido de controlarse y crearse obligaciones. Es por ello que el aspecto rígido de la persona es el que logra ponerse a dieta. Quien no tiene de ninguna manera la herida de injusticia, y por tanto no es rígido, no puede controlarse como puede hacerlo el rígido, quien no comprende por

qué el masoquista no puede seguir una dieta, y no lo acepta, pues considera que cualquiera que realmente deseara hacerlo podría llegar a controlarse como él. La motivación del rígido al crearse obligaciones es alcanzar la perfección en sí mismo según su idea de perfección.

La persona no rígida se acusará de no tener voluntad, pero es importante distinguir entre 'tener voluntad' y 'controlarse'. La persona que se controla es la que se impone algo sin que esto responda obligatoriamente a una necesidad; tras el control se oculta necesariamente un temor. La persona que tiene voluntad sabe lo que desea y está decidida a obtenerlo; logra sus fines organizándose, sin perder de vista en ningún momento su objetivo en relación con sus necesidades y límites. Cuando un suceso se contrapone a sus planes, puede ser flexible y capaz de rehacer esos planes para alcanzar su meta. Por su parte, la persona rígida no cuestiona si lo que desea realmente responde a una de sus necesidades, y no se toma el tiempo necesario como para interiorizarlo y preguntarse: «¿Cómo me siento con este deseo y con la forma en que he decidido obtenerlo?».

En algunas ocasiones, el rígido puede parecer controlador, pero cuando interviene no lo hace para controlar y llamar la atención de otros ni para mostrarse fuerte como el controlador. Sólo interviene si lo que se ha dicho es injusto para alguien o no le parece correcto. El rígido rectifica lo que acaba de escuchar, mientras que el controlador agrega algo a lo que acaba de escuchar. El rígido puede reprender a una persona si considera sinceramente que ésta habría podido realizar mejor determinada tarea, dada la capacidad o el talento que tiene. Por su parte, el controlador reprende a alguien si no hizo algo de la forma en la que él lo hubiera hecho, de acuerdo con sus gustos e intereses.

Otra diferencia entre la forma de controlar del rígido y el controlador es que el primero se controla para no perder el control, pues piensa que al perderlo, será injusto con los demás. Por su parte,

el controlador se controla para controlar mejor una situación o a otra persona, y así ser el más fuerte.

A la persona rígida le gusta que todo esté bien ordenado. Le desagrada tener que buscar algo. Algunos llegan incluso a la obsesión.

Al rígido también le resulta difícil distinguir entre 'rigidez' y 'disciplina'. La siguiente es mi definición preferida de 'rigidez': la persona rígida olvida sus necesidades y se enfoca en el recurso que le permitirá satisfacer esa necesidad. La persona 'disciplinada' encuentra un medio para satisfacer su necesidad, sin perderla de vista. Consideremos el ejemplo de quien decide caminar una hora al día para tener mejor salud y estar en forma. En este caso, el medio es caminar. Esta persona se impondrá caminar todos los días, haga mal tiempo o no, tenga ganas de hacerlo o no. Algunos días decidirá no salir a caminar, aun cuando sepa que caminar es lo mejor que puede hacer por su salud. Esforzarse en hacerlo no le perjudicará, pero no se sentirá culpable si no lo hace, y volverá a salir a caminar al día siguiente con el ánimo tranquilo. La persona disciplinada no abandona un proyecto porque lo interrumpió un día o porque hubo un cambio en sus planes.

A menudo, el rígido sufre tensión emocional porque impone la perfección en todo. El controlador también la sufre en gran medida, pero por un motivo distinto: desea tener éxito, desea evitar el fracaso a toda costa por temor a la imagen que dará a los demás y también por temor a afectar su reputación.

La persona que lleva la máscara de rígido rara vez se enferma. De cualquier manera, aun cuando sienta dolor en alguna parte, comenzará a percibirlo hasta que su estado se agrave, ya que es muy dura con su cuerpo. Puede golpearse, lastimarse y hacerse una buena magulladura sin sentir dolor. Si siente un poco de dolor, de inmediato se activa su mecanismo de control y oculta lo que siente. Habrás observado que los actores que son elegidos para torturar a alguien

en las películas o para protagonizar el papel de espías siempre tienen las características físicas del rígido. Asimismo, es fácil reconocer a un policía por su cuerpo rígido. Estas personas también pueden tener otra herida, pero es su aspecto rígido el que las hace elegir una profesión con la que piensan podrán impartir justicia sobre la Tierra. Sin embargo, cuando un policía o espía parece sentir placer al mostrar su poder y su fuerza, es su máscara de controlador la que le ha hecho elegir esa profesión.

He observado con frecuencia que las personas rígidas se jactan y vanaglorian de que nunca necesitan medicinas ni ir al médico. Muchas de ellas incluso carecen de médico de cabecera, y en caso de una urgencia, no sabrían a dónde acudir. Cuando deciden pedir ayuda es porque han estado sufriendo mucho tiempo y han llegado al límite de su control. Ya no pueden sentir la parte que dice: «No sentiré».

Es importante advertir que nadie puede controlarse durante toda la vida. Todos tenemos límites en los planos físico, emocional y mental. Ésta es la razón por la que es habitual escuchar decir de una persona rígida: «No comprendo qué le sucede, nunca se enfermaba y ahora tiene un problema tras otro». Esto ocurre cuando el rígido ya no puede controlarse.

La ira, sobre todo consigo mismo, es la emoción más común en el rígido. Cuando monta en cólera, su primera reacción es atacar aun cuando la ira sea consigo mismo. En realidad, está enfadado consigo mismo por no haber observado acertadamente una circunstancia o por no haber actuado bien, por ejemplo. Consideremos el caso de una persona rígida que presta dinero a un amigo sabiendo que éste suele tener problemas económicos. Le presta dinero porque el amigo le prometió que lo pagaría en dos semanas porque espera un ingreso. Sin embargo, el amigo no cumple su promesa. El rígido monta en cólera porque se reprocha no haberlo previsto y por haberle dado otra oportunidad. Con frecuencia desea dar oportunidades a otros, porque así se cree más justo. Si es muy rígido, es probable que

no desee enfurecerse y que intente solucionar la situación disculpando a la otra persona.

Este mismo ejemplo puede presentarse como una herida de traición si el que presta el dinero es un controlador. Sin embargo, no se lo reprochará a sí mismo, como el rígido, sino al amigo en quien confió por no haber cumplido su palabra y no haberle pagado.

El rígido es también el tipo de persona para quien es difícil dejarse amar y demostrar su amor. Por lo general, piensa demasiado tarde lo que debería haber dicho o las muestras de afecto que debería haber dado a quien amaba. Suele prometerse que lo hará cuando lo vuelva a ver, pero cuando se presenta la ocasión lo olvida. Pasa entonces por una persona fría y no afectuosa. Al actuar así, es injusto con los demás y, sobre todo, consigo mismo, ya que se priva de expresar lo que realmente siente.

Al ser tan sensible, el rígido evita que otros lo toquen psicológicamente. Este temor a ser tocado o afectado por otras personas puede ser lo suficientemente fuerte como para provocarle problemas cutáneos. De hecho, al ser un órgano de contacto, la piel nos permite tocar y ser tocados por otros; sin embargo, si produce repugnancia, aleja a los demás. La persona que tiene un problema cutáneo se avergüenza principalmente de lo que los demás pueden ver o pensar de ella.

Este temor a ser tocados por otros es notable en el cuerpo físico del rígido que se retrae. Los brazos pegados a lo largo del cuerpo, principalmente del codo al hombro, las manos empuñadas y las piernas pegadas una contra la otra son indicios de un cuerpo cerrado.

La comparación es otro recurso que suele utilizar el rígido para ser injusto consigo mismo. Tiende a compararse con quienes considera mejor que él, y sobre todo más perfectos que él. Devaluarse de esta forma es una injusticia grave y una forma de rechazarse a sí mismo. Es muy común que de pequeño, el rígido se sienta compara-

do con sus hermanos o hermanas o con sus amigos o compañeros de escuela. En esas ocasiones, acusaba a los otros de ser injustos con él porque no se daba cuenta de que se le estaba comparando para mostrarle lo que él se hacía a sí mismo.

Si te reconoces en la herida de injusticia y llevas la máscara del rígido, lo primero que debes hacer es admitir el número de veces en que has sido injusto con los demás, y sobre todo contigo mismo en un solo día. Esto es lo más difícil de admitir, pero será el principio de tu curación. En el siguiente capítulo hablaré más en detalle de cómo sanar esta herida.

Recuerdo un incidente cuando uno de mis hijos tenía 17 años que afectó mucho a mi herida de injusticia, que estoy en proceso de solucionar en esta vida. Un día que estábamos solos, le pregunté: «Dime, ¿cuál ha sido mi actitud como madre que te ha hecho sufrir más desde tu infancia?». Me respondió: «¡Tu injusticia!». Me dejó con la boca abierta. Fue tan grande mi sorpresa que no pude decir más. Recordé todas las situaciones en que intenté ser una madre justa. Sin embargo, al ponerme en el lugar de mis hijos, ahora puedo comprender por qué algunas de mis actitudes les parecieron injustas. No obstante, las características físicas en mi hijo indican que la experiencia de injusticia que sintió conmigo en realidad despertó su herida de traición. Efectivamente le debió parecer injusta la indiferencia de su padre ante el comportamiento que tenía con él. En su cuerpo se observan dos heridas, la de injusticia y la de traición. Esto es muy frecuente, y significa que tiene algo diferente que solucionar con cada uno de sus padres: la herida de traición con el progenitor del sexo opuesto, y la de injusticia, con el de su mismo sexo.

La frialdad es el mayor temor del rígido. Les es tan difícil aceptar su propia frialdad como la de los otros, y hace todo lo posible por mostrarse cálido. Cree, además, que es afectuoso y no se percata realmente de que los demás lo pueden considerar insensible y frío. Tampoco advierte que evita tener contacto con su sensibilidad para

no mostrar su vulnerabilidad. No puede aceptar esta frialdad porque sería admitir que es desalmado, lo que puede significar ser injusto. Por ello es tan importante para el rígido escuchar que es bueno; es decir, bueno en lo que hace y lleno de bondad. En el primer caso, se considera perfecto, y en el segundo, afectuoso. Asimismo, le resulta difícil aceptar la frialdad en otras personas. Cuando alguien es frío con él, le duele profundamente, y se pregunta de inmediato qué ha hecho o dicho incorrectamente para que el otro actúe de esa forma.

Le atrae todo lo que es noble. El respeto y el honor son para él de suma importancia. Se impresiona fácilmente con las personas que tienen títulos importantes. Si sabe que algo le puede valer un título, busca nuevamente ser la estrella en esa situación. Está dispuesto a realizar los esfuerzos y sacrificios necesarios para lograrlo, si bien el rígido no los considera sacrificios.

En su vida sexual, el rígido por lo general tiene dificultades para abandonarse y sentir placer. Le resulta difícil expresar toda la ternura que siente. Sin embargo, es el que físicamente tiene la apariencia más sensual. A las personas rígidas les gusta vestirse con atuendos ceñidos, sensuales y muy atractivos. Se dice con frecuencia que la mujer rígida es explosiva; es decir, que le gusta atraer a los hombres, pese a que los rechaza con frialdad si considera que la situación va demasiado lejos. De adolescente, la rígida se contiene y controla muy bien, ya que desea mantenerse pura y perfecta para el afortunado que elija. Se crea con facilidad un ideal de relación sexual que no es realista. Cuando decide entregarse, con frecuencia se siente decepcionada porque la situación real no corresponde con su ideal. A la persona rígida le es difícil comprometerse por su temor a equivocarse en la elección de compañero. Este temor al compromiso es diferente al del controlador, quien teme a la separación, a tener que deshacer el compromiso.

La persona rígida tiene varios tabúes en el plano sexual, ya que el bien y el mal también dirigen su vida en este aspecto. La mujer

es particularmente hábil para fingir que goza. Cuanto más intensa sea la herida, más rígida será la persona y más difícil le resultará alcanzar el orgasmo. Por su parte, el hombre puede sufrir eyaculación precoz o incluso impotencia, según su capacidad para permitirse placer en la vida.

He observado también que muchas prostitutas muestran en su cuerpo las características del rígido. Les es posible tener relaciones sexuales para obtener dinero sólo porque pueden desvincularse de sus sentimientos con mayor facilidad que otras personas.

En el plano de la alimentación, el rígido prefiere los alimentos salados a los dulces. También le gusta todo lo crujiente. Conozco algunos que disfrutan al morder hielo. Por lo general, intenta equilibrar bien su alimentación. De los cinco tipos, es el primero que sin duda decidirá ser vegetariano, aunque esto no significa necesariamente que ser vegetariano responda realmente a las necesidades de su cuerpo. Recuerda que el rígido suele tomar decisiones para ser justo. Si es vegetariano porque piensa, por ejemplo, que es injusto que se mate a los animales, su organismo puede sufrir falta de proteínas. Sin embargo, si lo ha decidido así porque no le agrada la carne y porque además de esta forma salvará a los animales, su motivación será diferente y su cuerpo estará mejor.

Si controla demasiado su alimentación, de vez en cuando perderá el control con golosinas o alcohol. Si esto ocurre frente a otras personas, se justificará diciendo que no lo hace nunca, y que hoy es una excepción. Cuando el rígido experimenta una situación que le afecta mucho, como un aniversario o un encuentro especial, le es más difícil controlarse. En ese momento, tenderá a comer lo que normalmente se prohíbe, sobre todo alimentos que le pueden engordar; luego se justificará diciendo: «No suelo comer así, pero hoy lo haré para acompañarles». Parece olvidarse por completo que hace poco dijo lo mismo. Se siente culpable, se acusa y se promete volver a controlarse al día siguiente.

Las siguientes son las enfermedades que puede atraer la persona que porta la máscara de rígido:

• Siente la rigidez en su cuerpo a modo de tensión en la parte superior de la espalda o en el cuello, así como en las articulaciones (tobillos, rodillas, caderas, codos, muñecas). A los rígidos les gusta hacer crujir lo huesos de los dedos. Siente el caparazón que envuelve a su cuerpo, pero no son conscientes de lo que oculta.

• El agotamiento por exceso de trabajo ya mencionado.

• Enfermedades terminadas en «itis», como tendinitis, bursitis, artritis... Toda enfermedad que termina en «itis» indica ira reprimida, muy común en los rígidos.

• También es propenso a tortícolis debido a su dificultad para ver todos los aspectos de la situación que considera injusta.

• Problemas de estreñimiento y hemorroides, por su dificultad para ceder, y por el control en el que vive.

• Calambres, que se manifiestan cuando una persona se retrae o se inhibe por miedo.

• Su dificultad para sentir placer puede producirle problemas de circulación sanguínea y varices.

• Suele tener la piel seca.

• Es posible que tenga espinillas en el rostro cuando teme equivocarse o no estar a la altura de sus propias expectativas.

• La psoriasis es común en las personas rígidas, pues atraen este problema para no estar demasiado bien o no ser demasiado felices, lo cual sería injusto en relación con los demás. Es notable que los brotes de psoriasis suelen presentarse durante las vacaciones o en momentos en que todo macha bien en su vida.

• Las alteraciones de hígado son frecuentes debido a su ira contenida.

• El nerviosismo es común, aun cuando la mayor parte del tiempo pueden controlarlo para que no sea visible al exterior.

• Es muy usual que el rígido sufra insomnio, sobre todo el que no descansa sino cuando todo está terminado y perfecto. Piensa tanto en todo lo que debe hacer, que se despierta y ya no puede conciliar el sueño.

• También tiene problemas de vista debido a su dificultad para darse cuenta de que ha tomado una decisión equivocada o que quizá su percepción sobre alguna situación no sea la correcta. Prefiere no ver nada de lo que considera imperfecto para no sufrir. Utiliza con frecuencia la expresión: «¡No está claro!», lo cual no ayuda a mejorar su vista.

La mayor parte de las enfermedades que aquejan al rígido no suelen ser lo suficientemente graves como para acudir al médico. El rígido espera que sanen por sí mismas o intenta curarse solo sin decírselo a los demás, pues le resulta muy difícil confesar que tal vez requiera ayuda. Cuando decide pedirla, corre el riesgo de padecer un problema muy grave. Los males y las enfermedades que mencioné, en ocasiones se manifiestan en personas que tienen otras heridas. Sin embargo, parecen más comunes en las personas que sufren injusticia.

Cité en el capítulo anterior que la máscara de controlador (herida de traición) oculta la herida de abandono, al igual que la máscara de rígido oculta la herida de rechazo. Si consultas el capítulo sobre la herida de rechazo, verás que se desarrolla en los primeros meses de vida, en tanto que la de la injusticia, entre los tres y cinco años de edad. El niño pequeño que se siente rechazado por una razón u otra, intenta evitarlo siendo lo más perfecto posible, aunque después de algunos años ya no siente que lo aman pese a sus intentos de perfección, lo que considera injusto. Decide entonces controlarse y ser tan perfecto que nunca más será rechazado. De esta forma, crea la máscara de rígido. Se desvincula de sus sentimientos para no sentir más el rechazo. La herida de injusticia, que es más evidente en

el cuerpo que la del rechazo, indica que esta persona siente más la injusticia que el rechazo, aunque hay otros en quienes puede suceder lo contrario.

Aunque una persona puede sufrir rechazo sin padecer injusticia, según mis observaciones, todas las personas que sufren injusticia ocultan una herida de rechazo. Ésta es la razón por la que, al envejecer, es común que el cuerpo de los hombres rígidos y las mujeres rígidas pierdan volumen y adopten paulatinamente las características del huidizo. La ciencia médica llama a este fenómeno osteoporosis.

Si te ves en la herida de injusticia, es importante recordar que el progenitor de tu mismo sexo la tuvo, y probablemente aún al tiene con su propio progenitor del mismo sexo. En el siguiente capítulo describiré qué hacer con este progenitor para ayudarte a sanar adecuadamente esta herida.

Recuerda que la razón principal de cualquier herida se deriva de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hemos hecho sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos, pues en general no tenemos conciencia de nuestros reproches. Cuanto más profunda sea la herida de injusticia, más significará que eres injusto contigo mismo al exigirte demasiado, al no saber cuáles son tus límites y al no darte placer con la frecuencia necesaria.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Ésta es la razón por la que atraeremos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de percatarnos de que sufrimos injusticia o que somos injustos con los demás. En efecto, vivimos el sentimiento de vergüenza cuando intentamos ocultarnos u ocultar una actitud. Es normal avergonzarnos de las actitudes que reprochamos a los demás. Por encima de todo, queremos que los otros no descubran que actuamos como ellos.

Te recuerdo que las características y actitudes descritas en este capítulo sólo se presentan cuando la persona decide portar su máscara de rígida, pues cree que así evitará sentir la injusticia. Según la profundidad de la herida y la intensidad del dolor, la máscara puede llevarse de vez en cuando o con más frecuencia.

Las conductas propias del rígido son dictadas por el temor a revivir la herida de injusticia. Todas las heridas descritas en este libro tienen sus propios comportamientos y sus respectivas actitudes interiores. Estas formas de pensar, sentir, hablar y actuar indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Éste es el motivo por el que resulta tan útil ser consciente de los momentos en los que eres tú mismo o estás reaccionado. Al hacerlo, te será posible transformarte en el amo de tu vida en lugar de dejarte arrastrar por tus miedos.

La finalidad de este capítulo es ayudarte a tomar conciencia de la herida de injusticia. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de injusticia. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero preguntar a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener sólo una pequeña herida de injusticia. En tal caso, no tendrás más que algunas de las actitudes y no todas las descritas. Es casi imposible que una persona se identifique con todo lo mencionado. Te recuerdo que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Utiliza lo que has aprendido para ser más compasivo con ellas y comprender mejor sus reacciones. Es preferible que ellos mismos lean este libro si demuestran interés en lugar de intentar explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE INJUSTICIA

SURGIMIENTO DE LA HERIDA: entre los cuatro y los seis años de edad. Debe ser la estrella y perfecto. Bloqueo de la individualidad.

MÁSCARA: rígida.

PROGENITOR: del mismo sexo.

CUERPO: erguido, rígido y lo más perfecto posible. Bien proporcionado. Glúteos redondos. Talle corto, ajustado por la ropa o el cinturón. Movimientos rígidos. Piel clara. Mandíbula firme. Cuello tieso. Erguido con orgullo.

OJOS: mirada brillante y viva. Ojos claros.

VOCABULARIO: 'no hay problema', 'no pasa nada', 'siempre' 'nunca', 'muy bueno', 'muy bien', 'muy especial', 'justamente', 'exactamente', 'seguramente', '¿estás de acuerdo?'.

CARÁCTER: perfeccionista. Envidioso. Se desvincula de sus sentimientos. Cruza los brazos. Actúa para destacar y ser perfecto. Demasiado optimista. Vivaz, dinámico. Se justifica. Dificultad para pedir ayuda. Puede reír para ocultar su sensibilidad. Tono de voz seco y tenso. No admite tener problemas. Dudas. Se compara con el mejor y con el peor. Dificultad para recibir. Considera injusto recibir menos y más injusto aún recibir más que los otros. Dificultad para sentir placer sin sentirse culpable. No respeta sus límites y se exige mucho. Se controla. Le gusta el orden. Rara vez se enferma, es duro con su cuerpo. Explosivo. Frío. Le es difícil mostrar su afecto. Apariencia sensual.

MAYOR TEMOR: la frialdad.

ALIMENTACIÓN: prefiere los alimentos salados. Le gusta lo crujiente. Se controla para no engordar. Se justifica cuando pierde el control.

ENFERMEDADES POSIBLES: agotamiento, anorgasmia (mujeres), eyaculación precoz o impotencia (hombres). Enfermedades que terminan en «itis»: tendinitis, bursitis, artritis... Tortícolis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación, hígado, problemas de piel, nerviosismo, vista deficiente.

Capítulo 6

La sanación de las heridas y la transformación de las máscaras

Antes de proceder a la descripción de las etapas de curación para cada una de las heridas y máscaras, expondré lo que he observado con respecto a la forma en que cada tipo habla, se sienta, baila y realiza otras actividades, lo que esclarece las diferencias en los comportamientos relacionados con las máscaras.

La manera de hablar y la voz son diferentes según la máscara que la persona porta en cada momento:

• El huidizo tiene la voz apagada y débil.

• El dependiente tiene voz infantil y tono, quejumbroso.

• El masoquista finge sus sentimientos con la voz para parecer una persona interesante.

• El rígido habla de manera mecánica y reservada.

• El controlador tiene una voz sonora.

Con respecto al baile, éstas son las características típicas según el tipo de carácter:

• Al huidizo no le gusta especialmente bailar. Cuando lo hace, se mueve poco y de manera recogida para no dejarse ver. La actitud que emana de él es: «No me miren demasiado».

• El dependiente prefiere los bailes de contacto porque representan una oportunidad para estrecharse contra su pareja. Algunas veces parece colgarse de ella. Despierta algo así como: «Miren cómo le gusto a mi pareja».

• El masoquista baila con mucho gusto y lo aprovecha para expresar su sensualidad, como si quisiera decir: «Miren cuán sensual puedo ser».

• El controlador ocupa mucho espacio. Adora bailar y lo aprovecha para seducir. Representa principalmente una oportunidad para sentirse observado. Expresa: «Mírenme».

• El rígido baila muy bien y con ritmo, pese a la rigidez de sus piernas. Llama la atención para no equivocarse, y es quien suele tomar la iniciativa. Los muy rígidos son serios, su porte es muy erguido e incluso parecen contar sus pasos cuando bailan. Lo que emana del rígido es: «Miren qué bien bailo».

¿Qué tipo de automóvil prefieres? La siguiente descripción indica cuál es la personalidad que influye en tu elección:

• El huidizo elige los automóviles de colores oscuros, que pasan desapercibidos.

• El dependiente prefiere uno cómodo, que se salga de las normas.

• El masoquista elige un automóvil pequeño, de poco espacio interior.

• El controlador compra automóviles potentes y que ñiñamen la atención.

• El rígido prefiere uno clásico y de alto rendimiento, que valga el dinero que invirtió.

Igualmente, la manera de sentarse indica qué sucede en la persona mientras habla o escucha:

• El huidizo se hace pequeño en la silla y oculta los pies bajo sus muslos. Como no tiene «dos pies sobre la tierra», así puede evadirse con mayor facilidad.

• El dependiente se sume en la silla o se apoya en algo, como el brazo de un sillón, por ejemplo. La parte superior de la espalda se encorva hacia adelante.

• El masoquista se sienta con las piernas separadas. Al igual que en otras situaciones, elige una silla o un sillón que no le convenga y le resulte incómodo.

• El controlador se sienta e inclina su cuerpo hacia atrás, cruzándose de brazos mientras escucha cuando alguien habla, pero se incorpora hacia adelante para convencer a su interlocutor.

• El rígido se sienta muy erguido. Puede incluso pegar las piernas y alinearlas con su cuerpo, lo cual acentúa su postura rígida. Cuando cruza las piernas y los brazos es para no sentir lo que ocurre.

En varias ocasiones durante las entrevistas, he tenido la oportunidad de comprobar que una persona puede cambiar varias veces su forma de sentarse, según la situación. Consideremos el ejemplo de alguien que tiene las heridas de injusticia y de abandono. Cuando habla de problemas en su vida, su cuerpo se ablanda, y la parte superior de su espalda se encorva; es decir, que está en su herida de abandono. Unos minutos después, cuando le hago una pregunta sobre un tema que no desea abordar, su cuerpo se endereza y se pone rígido, y me responde que todo marcha bien en ese aspecto. En la forma de hablar también se observan cambios durante la conversación.

Podría continuar así con muchos otros ejemplos. Estoy segura de que en los próximos meses podrás reconocer en qué momento tú mismo o alguno de tus conocidos lleva alguna máscara, a partir de tus propias actitudes físicas y psicológicas y las de ellos. De esta manera, sabrás cuál es el temor que vives en ese momento.

También he observado un hecho muy interesante en relación con los miedos. Durante la lectura de este libro, habrás notado

que he mencionado el mayor miedo que tiene cada tipo de carácter. Lo que he podido observar al respecto es que la persona que lleva una máscara determinada no se percata de su temor, en tanto que quienes están cerca ven fácilmente lo que ella desea evitar a toda costa.

El pánico es el mayor temor del huidizo. No se da cuenta porque se abstrae justamente antes de sentirlo, y con frecuencia lo hace en situaciones en que podría sentirlo. Sin embargo, los que se encuentran con él advierten su pánico, ya que sus ojos lo delatan en la mayoría de las ocasiones.

La soledad es el mayor temor del dependiente. No lo ve porque se las ingenia para casi nunca estar solo. Cuando lo está, se convence a sí mismo de que se encuentra bien, sin percatarse de que busca febrilmente ocupaciones para pasar el tiempo. Ante la ausencia de alguna presencia física, el televisor o el teléfono le sirven de compañía. A las demás personas les es más fácil ver, y sobre todo sentir, este gran temor a la soledad que tiene. Sus ojos tristes también lo descubren.

La libertad es el mayor miedo del masoquista. No se cree ni se siente libre debido a las numerosas limitaciones y obligaciones que se impone. Sin embargo, sus conocidos lo consideran muy libre, ya que por lo general encuentra los medios y el tiempo para hacer lo que dice hacer sin esperar a que los demás decidan por él. Aun cuando lo que decida le impida ser libre, los demás pensarán que, si quisiera, tendría plena libertad para decidir lo contrario. Sus ojos grandes y abiertos nos muestran su gran interés en todo, así como su deseo de vivir muchas experiencias.

La disociación y la negación son los temores más profundos del controlador. No se percata de hasta qué punto crea situaciones de conflicto o problemas para dejar de hablar con alguien. Aunque atrae las separaciones o situaciones en que rechaza a otros, no es consciente de que, al mismo tiempo, las teme. Por el contrario, cree que estas separaciones o negativas son lo mejor para él, pues

piensa que así no fracasará. El hecho de que sea muy sociable y tenga facilidad para conocer gente le impide percatarse del número de personas que ha sacado de su vida. Quienes lo rodean se dan cuenta de esto fácilmente. Sus ojos también lo delatan, pues cuando monta en cólera se endurecen, y pueden incluso atemorizar a los demás hasta el punto de distanciarlos.

La frialdad es el mayor temor del rígido. Le resulta difícil reconocer esta frialdad porque se considera una persona cálida que hace lo posible para que todo resulte justo y armonioso a su alrededor. También suele ser fiel a sus amigos. Sin embargo, los demás perciben esta frialdad en él, no sólo en sus ojos, sino en su actitud seca y tensa, sobre todo cuando siente que se le culpa o responsabiliza de algo injustamente.

La primera etapa para sanar una herida radica en reconocerla y aceptarla sin estar necesariamente de acuerdo con el hecho de que existe. Aceptar una herida significa mirarla, observarla detenidamente y saber que tener situaciones que resolver forma parte de la experiencia del ser humano. No eres una mala persona sólo porque algo te haga daño.

Ser capaz de crearte una máscara para no sufrir ha sido un acto heroico, un acto de amor contigo mismo. Esta máscara te ha ayudado a sobrevivir y a adaptarte al ambiente familiar que tú mismo elegiste antes de encarnarte.

La verdadera razón por la que nacemos en una familia o por la que somos atraídos hacia personas que tienen la misma herida que nosotros es que, en un principio, nos agradó el hecho de que los demás fueran como nosotros. No logramos hallar algo mejor. Sin embargo, después de algún tiempo, comenzamos a encontrar defectos en los demás, a no aceptarlos como son. Intentamos cambiarlos sin darnos cuenta de que lo que no aceptamos en los otros son los aspectos de nosotros mismos que no deseamos ver por miedo a tener que cambiar. Por ello resulta tan beneficioso reconocer nuestras

heridas, pues es esto lo que nos permite sanarlas antes que querer cambiarnos a nosotros mismos.

Recuerda, además, que cada una de estas heridas es resultado de la acumulación de experiencias de varias vidas pasadas. Por consiguiente, es perfectamente normal que te sea difícil enfrentarlas en esta vida. Ya que no las sanaste anteriormente, no puedes esperar a que esto suceda con tan sólo decir: «Quiero sanar». Pero es cierto que esta voluntad y la decisión de sobreponerte a tus heridas son el primer paso hacia la compasión, paciencia y tolerancia contigo mismo.

Estas cualidades que desarrollarás al mismo tiempo con los demás son los «regalos» que te aporta este proceso de curación. Estoy segura de que al leer los capítulos anteriores descubriste las heridas de tus seres queridos, lo cual sin duda te ha ayudado a comprender mejor sus actitudes y, así, a ser más tolerante con ellos.

Como mencioné anteriormente, es importante no apegarte literalmente a las palabras utilizadas para identificar las heridas o las máscaras. Quizá vivas una experiencia de rechazo, por ejemplo, y te sientas traicionado, abandonado o humillado o la consideres una injusticia. Cuando alguien sea injusto contigo, quizá te provoque sentimientos de rechazo, humillación, traición o abandono. Como verás, no es la experiencia lo que importa, sino lo que sientes ante la experiencia. Por ello es tan importante, con objeto de que reconozcas mejor tus heridas, que te fijes en la descripción del cuerpo físico en lugar de las características del comportamiento. El cuerpo nunca miente, sino que refleja lo que ocurre en los planos emocional y mental. Te sugiero que leas varias veces la descripción física de cada una de ellas.

Sé que cada vez es mayor el número de personas que recurre a la cirugía estética para corregir algunos aspectos de su cuerpo físico. En mi opinión, se hacen una jugarreta a sí mismas porque no por dejar de ver las características de la herida en el cuerpo, ésta ha sanado. Muchas personas operadas han manifestado su decepción cuando vieron aparecer de nuevo, después de dos o tres años, lo que

inicialmente desearon quitar u ocultar. Ésta es, además, la razón por la que los médicos especializados en cirugía estética nunca garantizan su trabajo de por vida. Sin embargo, si por amor a ti mismo decides hacer cambios en tu cuerpo físico mediante cirugía, siendo consciente de tus heridas y trabajando tu cuerpo emocional, mental y espiritual, hay muchas probabilidades de que la operación te beneficie y tu cuerpo la acepte bien.

Mientras que algunas personas se juegan malas pasadas a sí mismas a través del cuerpo físico, otras lo hacen a través de su actitud, es decir, de su actitud interior. Con frecuencia lo observo en mi taller «Caracteres y heridas» cuando explico las heridas detalladamente: muchos participantes se identifican con la descripción de un determinado comportamiento cuando su cuerpo muestra otro tipo de herida.

Recuerdo, entre otros, el caso de un joven de unos treinta años que me relató que sentía rechazo desde pequeño. Sufría por no haber tenido una relación estable a causa, según él, de los numerosos rechazos que había sufrido. Sin embargo, su cuerpo físico no mostraba ningún signo de rechazo. Después de unos momentos, le pregunté: «¿Estás seguro de que padeciste rechazo y no injusticia?». A continuación le expliqué que su cuerpo mostraba más bien los signos de la herida de injusticia. Se sorprendió mucho. Le sugerí que se tomara tiempo para reflexionarlo a fondo. Cuando lo volví a ver a la semana siguiente, estaba entusiasmado y me comunicó que había comprendido y esclarecido las cosas durante esos días, y que se había percatado completamente de su herida de injusticia.

Este tipo de ejemplo no es sorprendente, ya que el ego hace todo lo posible para que no veamos nuestras heridas. Está convencido de que, al hacerlo, no sabremos curar el dolor correspondiente. Somos nosotros quienes nos hemos convencido de crear estas máscaras con la finalidad de evitar ese sufrimiento.

El ego siempre cree seguir el camino más fácil, pero en realidad nos complica la vida. Quizá parezca difícil que la inteligencia dirija nuestra vida, pues hacerlo exige esfuerzo. Sin embargo, la verdad es que la inteligencia simplifica enormemente nuestra vida.

Cuanto más tiempo esperemos para curar nuestras heridas, más se agravarán. Cada vez que vivimos una situación que despierta y toca una herida, nos añadimos una capa más. Es como una llaga que se agranda. Cuanto peor esté, más miedo nos dará que nos la toquen, y así se vuelve un círculo vicioso que a larga se convierte en obsesión: la de que todo el mundo existe para hacernos sufrir. Por ejemplo, la persona que es muy rígida verá injusticia en todas partes y se transformará en una perfeccionista excesiva. La persona muy huidiza, a su vez, se sentirá rechazada por todos y vivirá convencida de que nadie le puede amar, etcétera.

La ventaja de reconocer nuestra o nuestras heridas es que finalmente emprenderemos el camino correcto. Antes actuábamos como la persona que va al médico para curar su hígado cuando lo que padece son problemas cardíacos. Esta situación puede durar muchos años, como la del joven que intentaba encontrar una solución al rechazo que creía sentir sin que nada se solucionara. Después de haber tocado lo que realmente le dolía, estuvo en condiciones de solucionar su problema y activar la curación de la herida.

Cabe señalar que hay una diferencia entre llevar la máscara de dependiente y sufrir una dependencia afectiva. Cualquier persona, sin importar la herida que sufre, puede ser dependiente en el plano afectivo. ¿Por qué? Porque nos volvemos dependientes afectivos cuando sufrimos de carencia afectiva, y sufrimos de carencia afectiva cuando no nos amamos lo suficiente. Por consiguiente, buscamos el

amor de otros para poder convencernos de que somos merecedores de ser amados. Cada máscara existe precisamente para indicarnos que nos impedimos ser nosotros mismos porque no nos amamos lo suficiente. De hecho, recuerda que todos tus comportamientos relacionados con cada una de las máscaras son reacciones, y no comportamientos basados en el amor a ti mismo.

Antes de continuar, resumiré las explicaciones de los cinco capítulos precedentes sobre el progenitor con el que generalmente se vive cada herida, lo que es importante para poder sanarlas:

• El rechazo se vive con el progenitor del mismo sexo. El huidizo acusa al progenitor del mismo sexo de rechazarlo y siente más ira hacia éste que hacia sí mismo. Sin embargo, cuando vive una situación de rechazo con una persona del sexo opuesto se rechaza a sí mismo, lo que hace que sienta aún más ira consigo mismo. También es muy posible que crea sufrir rechazo en ciertas situaciones (con personas del sexo opuesto) cuando en realidad se trata de abandono.

• El abandono se vive con el progenitor del sexo contrario. El dependiente se siente fácilmente abandonado por las personas del sexo opuesto, acusa a los demás y no a sí mismo de sentirse abandonado. Cuando sufre una experiencia de abandono con alguien de su mismo sexo, se acusa a sí mismo por no haber prestado la suficiente atención al otro o por no haber sabido cómo prestar atención adecuada. Lo que con frecuencia percibe como una situación de abandono con las personas de su mismo sexo es, en realidad, rechazo.

• La humillación, por lo general, se vive con la madre. El masoquista se siente humillado fácilmente por las personas del sexo femenino, además de tender a acusarlas por ello. Si tiene una experiencia de humillación con alguien del sexo masculino, se acusa a sí mismo y se avergüenza de sus comportamientos o pensamientos ante el otro. Esta herida puede vivirse excepcionalmente con el padre si fue éste quien se ocupó de las necesidades físicas del niño, le enseñó

a comportarse, a comer, a vestirse... Si éste es tu caso, debes invertir femenino por masculino en lo anteriormente presentado.

• La traición se vive con el progenitor del sexo opuesto. El controlador se siente fácilmente traicionado por las personas del sexo opuesto y tiende a acusarlas por el dolor o las emociones que siente. Cuando vive una experiencia de traición con alguien del mismo sexo, se acusa a sí mismo y se reprocha no haberse anticipado a la experiencia y, así, evitarla. Es muy probable que lo que considera traición por parte de las personas de su mismo sexo sea en realidad una experiencia que activa su herida de injusticia.

• La injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo. El rígido sufre la injusticia con las personas de su mismo sexo y las acusa de ser injustas con él. Si enfrenta una situación que considera injusta con alguien del sexo opuesto, no lo acusará sino que se acusará a sí mismo de ser injusto o incorrecto. Existen muchas posibilidades de que esta experiencia de injusticia con las personas del sexo opuesto sea más bien de traición. Si el dolor es muy profundo, puede llegar a sentir ira mortal.

Cuanto más nos dañen estas heridas, más normal y humano será recriminar al progenitor que creemos responsable de nuestro dolor. Más adelante, desahogaremos este rencor o este odio con las personas del mismo sexo que los progenitores que nos dañaron. Es normal, por ejemplo, que un joven odie a su padre porque siempre le hizo sentirse rechazado, y que con el tiempo transfiera este odio a los hombres o a su hijo, quien se sentirá igualmente rechazado.

Reprochamos inconscientemente a este progenitor por tener la misma herida que nosotros, y se transforma en un modelo ante nuestros ojos que nos obliga a mirarnos a nosotros mismos. Nuestra preferencia, también inconsciente, será tener otro modelo, lo que obedece al rechazo por asemejarnos a él, ya que nos desagrada lo que vemos reflejado en él. Las heridas no pueden sanarse más que con un perdón verdadero a nosotros mismos y a nuestros padres.

Sin embargo, no importa cuál de las cinco heridas vivamos con las personas del sexo opuesto o con el progenitor que consideramos responsable de ella, pues nosotros mismos nos condenamos a nosotros mismos. Es por ello que tendemos a castigarnos a través de un accidente o con algo que físicamente nos hace daño. El ser humano cree que el castigo es un medio para expiar su culpabilidad. En realidad, la ley espiritual del amor afirma todo lo contrario. Cuanto más culpables nos sintamos y más nos castiguemos, con mayor frecuencia atraeremos el mismo tipo de situaciones. Esto significa que, cuanto más nos condenemos a nosotros mismos, más veces volveremos a enfrentar los mismos problemas. Por tanto, sentirse culpable dificulta el perdón, que es una fase profundamente importante hacia el proceso de curación.

Además de culpabilidad, con frecuencia sentimos vergüenza cuando nos acusamos de haber herido a alguien o cuando alguien nos acusa de haberle hecho sufrir de las heridas que no hemos llegado a aceptar. En el capítulo sobre la herida de humillación hablé de la vergüenza, porque es el rasgo más evidente en el masoquista. Si bien todo el mundo siente vergüenza en uno u otro momento, ésta es mucho más intensa cuando no aceptamos que hacemos padecer a otros la misma experiencia que no queremos que nos haga sufrir a nosotros mismos.

En los casos de abusos graves e incluso violentos, las personas causantes tienen heridas que les hacen tanto daño que llegan a perder el control. Es por ello que suelo decir: «No hay personas malvadas sino personas que sufren». No se trata de justificarlas, sino de aprender a tenerles compasión, ya que condenarlas o acusarlas no les ayudará, aunque podemos ser compasivos aun sin estar de acuerdo con su conducta. Éste es uno de los beneficios que obtenemos al percatarnos de nuestras propias heridas y de las de los demás.

He observado también que es raro que una persona no tenga ninguna herida. En lo que a mí concierne, mencioné que tengo

dos heridas importantes que sanar en esta vida: la de la injusticia y la de la traición. Vivo la injusticia con las personas de mi mismo sexo, y la de la traición, con las del sexo opuesto. Como la injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo, cuando siento esta emoción con una persona del sexo femenino, la acuso de ser injusta, mientras que cuando la injusticia proviene del sexo masculino, me considero injustamente tratada y me encolerizo conmigo misma. En ocasiones me avergüenzo, y algunas veces siento esta injusticia con los hombres como una traición.

Por consiguiente, es posible ver la máscara de controlador y de rígido en el cuerpo de quienes, como yo, sufren las heridas de injusticia y traición.

Hay personas que tienen las heridas de rechazo y abandono al mismo tiempo, por lo que portan las máscaras de huidizo y dependiente. En ocasiones, la parte superior del cuerpo refleja una herida, en tanto que la porción inferior refleja la otra. En algunas personas, la diferencia se presenta en el lado derecho y en el izquierdo. Con el tiempo y la práctica, cada vez resulta más fácil identificar las máscaras con una sola mirada. Si confiamos en nuestra intención, nuestro «ojo interno» podrá verlas rápidamente.

Cuando el cuerpo de una persona corresponde a la máscara de controlador pero su cuerpo es más bien flácido o sus ojos son de dependiente, puede deducirse que tiene tanto la herida de traición como la de abandono.

Por supuesto que puede haber otras combinaciones: se puede tener el cuerpo grande del masoquista y ser, al mismo tiempo, muy rígido. Por ello, sabremos que esta persona sufre las heridas de humillación e injusticia.

Las personas que tienen un cuerpo muy voluminoso, de masoquista, con las piernas cortas y los talones pequeños del huidizo, manifiestan humillación y rechazo.

También es posible tener tres, cuatro o incluso las cinco heridas. Algunas veces predomina alguna de ellas, mientras que las demás son menos evidentes o todas pueden ser de poca importancia. Cuando una máscara predomina, significa que la persona la utiliza con más frecuencia que las otras para protegerse. Si la máscara ocupa muy poco lugar en el cuerpo de la persona es porque no suele ser consciente de la herida que se relaciona con esa máscara. El que una máscara sea dominante no significa que exprese la herida más importante que debe sanarse.

Efectivamente, intentamos ocultar la herida que nos hace sufrir más. Mencioné en los capítulos previos que desarrollamos las máscaras de rígido (injusticia) y la de controlador (traición), que son de control y de fuerza, con objeto de ocultar la herida de rechazo, abandono o humillación. Esta fuerza sirve para ocultar lo que nos hace más daño y explica por qué es frecuente ver que una de estas tres heridas aparece con la edad, debido a que el control tiene sus límites. Gracias a su capacidad de control, la máscara de rígido es la que tiene mayores posibilidades de ocultar otra herida. La persona masoquista y rígida, por ejemplo, puede llegar a controlar su peso durante cierto tiempo, pero cuando pierde el control, engorda.

El alma que llega a la Tierra para resolver una herida de traición busca un progenitor del sexo opuesto que sea fuerte y sólido, que sepa ocupar su lugar, que no pierda el control y que no sea demasiado emotivo. Al mismo tiempo, el controlador desea que este progenitor sea compasivo, que confíe en él y que responda a todas sus expectativas y necesidades de atención, lo cual le evitará sentirse abandonado y traicionado. Si el progenitor muestra indiferencia, el controlador se sentirá abandonado, pero si muestra alguna debilidad con los demás o falta de confianza consigo mismo, lo vivirá como traición. Si el progenitor del sexo opuesto es demasiado autoritario, agresivo o violento, el controlador con frecuencia entablará una relación de fuerza con su progenitor durante la adolescencia, la misma que alimentará la herida de traición en ambos.

El ser humano es especialista en encontrar todo tipo de buenas razones y explicaciones cuando cambia su cuerpo. Sin embargo, no está dispuesto a querer verse y le es particularmente difícil aceptar la idea de que el cuerpo es muy inteligente. No desea admitir que el cambio más profundo del cuerpo físico es una forma de atraer la atención de algo que vive en su interior y que, por el momento, no quiere reconocer. Cuando el cuerpo llama la atención acerca de alguna conducta, en realidad significa que el DIOS interior está intentando, a través de la manifestación corporal, que la consciencia despierte y afronte lo que teme ver. No obstante, en general preferimos mantenernos en el miedo antes que descubrir nuestras heridas, llevando las máscaras que hemos creado para ocultarlas y creyendo que así sanaremos.

Recuerda: únicamente portamos las máscaras cuando tememos sufrir y revivir la herida que supuestamente protege la máscara. Adoptamos las conductas descritas en los capítulos previos sólo cuando utilizamos nuestras máscaras. Tan pronto como la máscara queda en su lugar, dejamos de ser nosotros mismos y nos manifestamos según la máscara que portamos. Lo ideal sería poder reconocer rápidamente que nos la hemos colocado a fin de identificar la herida que intentamos ocultar, sin juzgarnos ni criticarnos. Es posible cambiar una o varias máscaras varias veces al día o utilizar la misma durante meses o años, antes de ser consciente de ello.

En el momento en que te des cuenta de esto, alégrate y agradécelo a la persona que tocó tu herida, ya que te permitió descubrir lo que no ha sanado en ti. Por lo menos habrás adquirido conciencia de ello y te concederás el derecho de aceptarte. Ante todo es importante permitirte el derecho a tomarte el tiempo necesario para sanar. Cuando puedas decirte a ti mismo con cierta regularidad: «Bueno, me he colocado tal máscara» y «Es por esta razón que he reaccionado de tal forma», tu curación habrá avanzado considerablemente. Te recuerdo que nunca he conocido a una persona con todas las características mencionadas de una sola herida. La descripción del

carácter de cada una tiene por objeto ayudarte a que te reconozcas en algunos de las conductas que se relacionan con tu herida.

Ahora, a modo de recapitulación, vas a saber identificar cuándo te colocas la máscara para protegerte y cuándo es otra persona quien se la pone:

• Cuando se activa tu herida de rechazo, te colocas la máscara de huidizo, que te incita a desear huir de la situación o de la persona que crees es la causa del rechazo por temor a sentir pánico o sentirte impotente. Esta máscara también puede convencerte de que te hagas lo más invisible posible, te retraigas a tu interior y no digas o hagas algo que pudiera provocar que el otro te rechace aún más. Esta máscara te hace creer que no eres lo suficientemente importante como para ocupar el lugar que te corresponde, que no tienes el derecho a existir tanto como los demás.

• Cuando se activa tu herida de abandono, te colocas la máscara de dependiente, que te hace ser como el niño pequeño que tiene necesidad de atención y la busca llorando, quejándose o siendo sumiso ante lo que sucede porque no cree poder lograrlo por sí mismo. Esta máscara te incita a hacer cosas para evitar que te dejen o para recibir más atención. Puede incluso convencerte para que te enfermes o seas víctima de algo para obtener el apoyo que buscas.

• Cuando la herida de humillación se activa, te colocas la máscara de masoquista, que te hace olvidar tus necesidades para no pensar sino en las de los demás y transformarte en una buena persona, generosa, siempre dispuesta a prestar sus servicios incluso más allá de tus límites. También te las ingenias para cargar sobre tu espalda las responsabilidades y compromisos de quienes parecen tener dificultades para realizar lo que deben aun antes de que te lo pidan. Haces todo lo posible por ser útil, sobre todo para no sentirte humillado ni rebajado. Asimismo, te las arreglas para no ser libre, a pesar de que esto sea muy importante para ti. Cada vez que tus actos o tu

manera de proceder están motivados por el temor a sentir vergüenza o humillación, indica que llevas puesta tu máscara de masoquista.

• Cuando vives la herida de traición, te colocas la máscara de controlador, que te vuelve desconfiado, escéptico, defensivo, autoritario y tolerante debido a tus expectativas. Haces todo lo posible por demostrar que eres una persona fuerte y que no te dejas llevar o manejar fácilmente; sobre todo, intentas mostrar que no permites que los demás decidan por ti. Esta máscara te obliga a hacer todo lo posible para evitar perder tu reputación hasta el punto de mentir. Olvidas tus necesidades y echas mano de lo necesario para que los otros piensen que eres una persona de fiar. Esta máscara también te hace proyectar la imagen de una persona segura de sí misma, aunque no se corresponda con la realidad y dudes de tus decisiones o actos.

• Cuando se activa la herida de injusticia, te colocas la máscara de rígido, que hace de ti una persona fría, brusca y seca al nivel de tu tono muscular y tus movimientos. Al igual que tu actitud, tu cuerpo también se vuelve rígido. Esta máscara te hace ser asimismo muy perfeccionista y vivir sentimientos de ira, impaciencia, crítica e intolerancia contigo mismo. Eres muy exigente y no respetas tus límites. Cada vez que te controlas, que te contienes y que eres duro contigo mismo, significa que estás portando tu máscara de rígido.

Portamos una máscara no sólo cuando tememos sentirnos heridos sino también cuando tememos reconocer que nosotros mismos hacemos vivir a otros determinada herida con la finalidad de sentirnos amados o por temor a perder el amor de los demás. Por ello, adoptamos una actitud que no se corresponde con nuestra verdadera identidad. Como la conducta que dicta la máscara nos exige esfuerzo, creamos las correspondientes expectativas en los otros.

Lo que somos y lo que hacemos debe ser la fuente de nuestro bienestar, y no

los halagos, el agradecimiento, el reconocimiento o el apoyo de los demás.

No olvides hasta qué punto tu ego puede jugarte una mala pasada para que no tomes consciencia de tus heridas. Nuestro ego está convencido de que si nos percatamos de ellas y las superamos, nos sentiremos vulnerables y sufriremos. Las siguientes son las formas en que cada tipo de carácter deja que su ego le haga dichas jugadas:

• El huidizo se convence de que se ocupa bien de sí mismo y de los otros para no sentir los diferentes tipos de rechazo que experimenta.

• Al dependiente le gusta aparentar independencia y decir, a quien quiera escucharlo, hasta qué punto se siente bien solo y no necesita de nadie.

• El masoquista se convence de que todo lo que hace por los demás le da a cambio un enorme placer y que, cuando lo hace, atiende a sus necesidades. Es muy bueno para decir, así como pensar, que todo marcha bien y para encontrar justificaciones para las situaciones o las personas que lo humillan.

• El controlador está convencido de que nunca miente, siempre cumple con su palabra y no teme a nadie.

• Al rígido le gusta decir lo justo que es, y que no tiene problemas en la vida. Además, prefiere creer que tiene muchos amigos que lo quieren como es.

Debemos sanar las heridas interiores al igual que hacemos con las heridas físicas. ¿Alguna vez te has sentido tan impaciente por hacer desaparecer un grano en tu rostro que lo exprimiste sin parar? ¿Qué sucedió? Es probable que el grano haya persistido mucho tiempo, ¿no es así? Esto es lo que sucede cuando no confiamos en el poder de curación de nuestro cuerpo. Para que cualquier problema

desaparezca, primero es necesario aceptarlo y brindarle amor incondicional en lugar de desear que desaparezca. Tus heridas profundas también tienen la necesidad de que las reconozcas, las ames y las aceptes.

Recuerda que amar incondicionalmente es aceptar incluso si no estás de acuerdo ni comprendes el motivo de ciertas situaciones.

Amar una herida o amar los granos en tu rostro significa aceptar que los creaste por una razón específica, y, sobre todo, con la finalidad de ayudarte. En lugar de querer hacer desaparecer tus granos, debes utilizarlos para adquirir consciencia de un aspecto de ti que no deseas ver. De hecho, estos granos intentan atraer tu atención para que te percates, entre otras cosas, de que en este momento tal vez temas dar la cara ante una determinada situación, y que este temor te impide ser tú mismo. Al adoptar esta nueva actitud, ya no verás el grano de la misma forma. Incluso agradecerás haberlo tenido. Si decides vivir esta experiencia y adoptar este tipo de actitud mental, sin duda los granos desaparecerán mucho más rápidamente, ya que habrán sido reconocidos y amados por su utilidad.

¿Aceptar qué? Aceptar el hecho de que lo que temes o reprochas a los demás, tú mismo se lo haces a los otros y, sobre todo, te lo haces a ti mismo.

Los siguientes son algunos ejemplos que muestran hasta qué punto podemos hacernos daño a nosotros mismos:

• Quien sufre de rechazo alimenta su herida cada vez que se considera nulo, bueno para nada, incapaz de marcar diferencia en

la vida de los demás, y lo hace también cada vez que huye de una situación.

• Quien sufre de abandono alimenta su herida cada vez que abandona un proyecto en el que tenía mucho interés, que se deja caer, que no se ocupa lo suficiente de sí mismo y que no se presta la atención que necesita. Infunde temor en otros al apegarse excesivamente a ellos, y de esta forma se las ingenia para perderlos y estar de nuevo solo. Hace sufrir mucho a su cuerpo y se crea enfermedades para recibir atención.

• Quien sufre de humillación alimenta su herida cada vez que se rebaja, que se compara con otros infravalorándose y se acusa de estar gordo, de no ser bueno, de carecer de voluntad, de aprovecharse de algo... Se humilla vistiendo ropas que no le favorecen y ensuciándose. Hace sufrir a su cuerpo dándole demasiados alimentos que digerir y asimilar. Sufre al asumir las responsabilidades de los demás, lo cual le priva de libertad y tiempo para sí mismo.

• Quien sufre de traición alimenta su herida mintiéndose, convenciéndose de creer lo que es falso y no cumpliendo los compromisos que tiene consigo mismo. Se castiga al hacer todo por sí mismo porque no confía en los demás y no delega nada. Si delega, se ocupa tanto de asegurarse de que los demás hagan lo que espera de ellos, que se impide disfrutar de la situación.

• Quien sufre de injusticia alimenta su herida siendo muy exigente contigo mismo. No respeta sus límites y vive muchas tensiones. Es injusto consigo mismo: se critica y no logra ver sus cualidades y lo que hace bien. Sufre cuando sólo ve lo que no ha hecho o los errores que ha cometido. Se provoca sufrimiento por su propia dificultad para brindarse placer.

Mencioné antes la importancia de aceptar incondicionalmente nuestras heridas. También es fundamental aceptar las máscaras que has permitido que tu ego cree para ocultar tus heridas y evitarte sufrimiento. Amar y aceptar una herida significa reconocerla, saber

que has vuelto a la Tierra para trascenderla y aceptar que tu ego ha deseado protegerte al crear una máscara. Así que siéntete agradecido por haber tenido el valor de crear y conservar una máscara que ha contribuido a ayudarte a sobrevivir.

Sin embargo, esa máscara hoy te perjudica más que te ayuda. Ha llegado el momento de decidir que puedes vivir aun sintiéndote herido. Ya no eres ese niño pequeño que no podía curar su herida. Ahora eres un adulto con experiencia y madurez, con una perspectiva distinta de la vida y con la intención de amarte cada vez más.

En el primer capítulo mencioné que cuando creamos una herida pasamos por cuatro etapas:

• En la primera, somos nosotros mismos.

• En la segunda, sentimos dolor y descubrimos que ya no podemos ser nosotros mismos porque no le conviene a los adultos que nos rodean. Por desgracia, los adultos no se dan cuenta de que el niño intenta descubrir quién es, y en lugar de dejarlo ser él mismo, se dedican a decirle quién debe ser.

• La tercera etapa es la de rebelión ante el dolor que se vive. Es el momento en que el niño comienza a entrar en crisis y a oponerse a sus padres.

• La última etapa, la de la resignación, comienza cuando decidimos crearnos una máscara con la intención de no decepcionar a los otros y, sobre todo, para no revivir el sufrimiento de no ser aceptados cuando somos nosotros mismos.

La curación se habrá completado cuando puedas invertir las cuatro etapas: comenzando por la última y regresando hasta la primera, entonces volverás a ser tú mismo. Durante este proceso, la primera etapa consiste en adquirir consciencia de la máscara que llevas. Lo lograrás gracias a los cinco capítulos previos en los que se describe cada una de las heridas.

La segunda etapa la experimentarás cuando sientas rebelión durante la lectura de los capítulos o cuando te resistas a aceptar tu responsabilidad y prefieras acusar a los demás de tu sufrimiento. Debes decirte que es normal que todo ser humano se resista cuando descubre aspectos de sí mismo que no le agradan. Esta etapa es diferente para cada persona. Algunos sienten más rebeldía y resistencia que otros. La intensidad de estas emociones depende de tu grado de aceptación, de tu grado de apertura y de la profundidad de tu herida en el momento en que te percates de lo que sucede en ti.

En la tercera etapa, te otorgas el derecho a haber sufrido y a reprochar por ello a uno de tus padres o a ambos. Al percibir el sufrimiento que el niño vivió en ti, serás, además, más compasivo con ese progenitor. Durante este tiempo, también te será posible aceptar a tus padres y sentir compasión por ellos por lo que han sufrido.

Por último, en la cuarta etapa volverás a ser tú mismo y dejarás de creer que necesitas llevar tus máscaras para protegerte. Aceptarás que la vida está llena de experiencias que sirven para enseñarte lo que es beneficioso e inteligente para ti. Esto es lo que se llama «amor a uno mismo». En virtud de que el amor tiene un enorme poder de curación y de infundir energía, prepárate para ver más transformaciones en tu vida tanto en el plano de las relaciones con los demás como en tu aspecto físico; en otras palabras, podrás notar curación y cambios en tu cuerpo físico.

Recuerda que amarte significa otorgarte el derecho a ser tal como eres ahora. Amarte significa aceptarte aun si haces a los demás lo mismo que les reprochas. El amor no tiene nada que ver con lo que haces o con lo que posees.

El amor verdadero es la experiencia de
ser tú mismo.

Amarte, por tanto, es concederte el derecho a herir a los demás y algunas veces rechazarlos, abandonarlos, humillarlos, traicio-

narlos o ser injusto con ellos muy a tu pesar. Ésta es la primera y la más importante de las etapas del proceso de curación de tus heridas.

Para alcanzar esta fase más rápidamente, te sugiero que al final de cada día hagas un balance de lo sucedido. Pregúntate qué máscara pudo más para hacerte reaccionar en cierta situación o para dictar tu conducta ante otros o ante ti mismo. A continuación, tómate el tiempo necesario para anotar tus observaciones sin olvidar, sobre todo, cómo te sentiste. Para concluir, perdónate al concederte el derecho de haber utilizado esa máscara, sabiendo que hasta ahora creías sinceramente que era el único medio para protegerte. Recuerda que sentirte culpable y acusarte es el mejor medio para continuar reaccionando de la misma forma cuando aparezca nuevamente una situación similar.

Ninguna transformación es posible sin la aceptación previa de la situación.

¿Cómo puedes saber si vives completamente esta aceptación? Cuando sepas que tu actitud, que ha afectado a alguien más o a ti mismo, forma parte del ser humano y cuando aceptes asumir las consecuencias de la misma cualesquiera que éstas sean. Esta noción de responsabilidad es primordial para aceptarte verdaderamente. El hecho de ser humano significa que no puedes agradar a todos, y que tienes el derecho a tener ciertas reacciones, también humanas, que pueden desagradar a otros. Todo ello, sin juzgarte ni criticarte.

La aceptación es, por consiguiente, el elemento desencadenante que pone en marcha la curación.

En efecto, descubrirás que cuanto más te permitas traicionar, rechazar, abandonar, humillar o ser injusto, ¡menos lo harás! ¿No es sorprendente? Si has seguido mis enseñanzas durante algún

tiempo, no te extrañará. No te pido que me creas; esta idea no puede comprenderse intelectualmente, sino que debe vivirse.

En todos mis libros, talleres y conferencias repito esta gran ley espiritual del amor, la cual debe comprenderse repetidas veces antes de que pueda ser integrada en nuestro interior. Al concederte el derecho de hacer a los demás lo que temes vivir, te será mucho más fácil conceder el derecho a los demás de actuar de la misma manera, y en ocasiones, de tener actitudes que despiertan tus heridas.

Consideremos el ejemplo del padre que decide desheredar a una de sus hijas porque se rebeló contra él. La chica ya no desea seguir estudiando y llegar a ser «alguien de bien», como se esperaba, debido a su gran talento. Ella, quizá, perciba la decisión de su padre como una traición, un abandono, un rechazo, una humillación o una injusticia. Todo depende de lo que haya venido a solucionar en la Tierra. Conocí a una joven que tuvo esta experiencia y la sintió como traición porque nunca pensó que su padre llegaría tan lejos. Más bien esperaba que aceptara su decisión y, a la larga, admitiera que ella tenía derecho a hacer con su vida lo que quisiera.

El único medio para curar su herida y dejar de atraer situaciones en las que se sentía traicionada por los hombres de su vida fue, en primer lugar, percatarse de que su padre también se había sentido traicionado por ella.

El hecho de que su hija no respondiera a las expectativas que él tenía fue para él una forma de traición. Quizá pensó que, después de todo, ella debía haber estado agradecida, pues lo que había hecho por ella la ayudaría a ser una mujer joven y responsable de quien sentirse orgulloso. También esperaba que un día ella regresara y le dijera que lo había traicionado y le pidiera perdón. Lo que sucedió entre el padre y su hija nos indica que este hombre vivió el mismo tipo de traición con su propia madre, y que ésta, a su vez, lo sufrió también con él.

Al averiguar qué vivieron nuestros padres cuando eran jóvenes, nos daremos cuenta de que la historia se repite de una a otra generación, y que esto sucede en la medida en que no haya habido un verdadero perdón. Este conocimiento nos ayuda a ser más compasivos y compresivos con ellos. Cuando hayas descubierto tus heridas, te sugiero que preguntes a tus padres si tuvieron este mismo tipo de heridas. Recuerda que no necesariamente habrán sentido las mismas heridas y acusado a sus padres de lo mismo que tú.

Este paso se vuelve más fácil cuando dejamos de acusarnos por la conducta dictada por nuestras heridas y aceptamos que forman parte del ser humano. Entonces, nos sentiremos más cómodos para hablar de ello con nuestros padres sin temor a ser acusados, y ellos, a la vez, al no sentirse juzgados, se mostrarán más ante nosotros. Cuando hables con ellos, los ayudarás a realizar también su proceso de perdón con sus propios padres, lo que les permitirá darse el derecho a ser humanos, a tener las heridas que los hacen actuar y mostrar conductas que, quizá, sean contrarias a las que les gustaría tener.

Cuando hables con el progenitor con el que has vivido una herida, te sugiero que le preguntes si ha vivido la misma herida contigo. Si, por ejemplo, eres mujer y le dices a tu madre que te has sentido rechazada por ella desde la adolescencia, pregúntale si ella alguna vez también se sintió rechazada por ti. De este modo, le permitirás liberarse de emociones contenidas desde hace tiempo y que con frecuencia son inconscientes, y gracias a ti, tu madre tomará consciencia de ellas. (Este ejemplo también es adecuado en el caso de los hombres con sus padres). Para obtener más detalles acerca del perdón verdadero, te sugiero que leas mis otros libros, en los que desarrollo más profundamente este tema.

Recuerda que si has idealizado al progenitor con el que viviste una herida, sobre todo si lo consideras un «santo», es completamente normal que te resulte difícil permitirte guardarle resenti-

miento. Entiende que si te parecía un «santo», es probable que tuviera la herida de injusticia y que haya logrado controlarse lo suficiente como para no mostrarte lo que sentía. Las personas del tipo masoquista también pueden parecer fácilmente «santas» a causa de su gran abnegación.

Los siguientes son algunos aspectos que te indicarán si tus heridas están en el camino correcto hacia la curación:

• Tu herida de rechazo está en vías de sanación cuando cada vez ocupas más tu lugar y te atreves a afirmarte. Además, si alguien parece olvidarse de que existes, no te sientes incómodo internamente. Cada vez es menor el número de situaciones en las que temes sentir pánico.

• Tu herida de abandono está en vías de sanación cuando te sientes bien contigo mismo si estás solo y cada vez menos buscas llamar la atención. La vida te resulta menos dramática. Cada vez tienes más deseos de emprender proyectos e, incluso, si los demás no te apoyan, puedes continuarlos.

• Tu herida de humillación está en vías de sanación cuando te tomas tiempo para conocer tus necesidades antes que las de otros. Cargas menos sobre la espalda y te sientes más libre. Dejas de crearte tus propios límites. Eres capaz de hacer preguntas y de ponerte en tu sitio sin creer que molestas.

• Tu herida de traición está en vías de sanación cuando no vives con tanta intensidad las emociones del momento o cuando alguien o algo altera tus planes y cedes con facilidad. Cabe señalar que «ceder» significa dejar de estar sujeto a los resultados y a que todo suceda según lo planeado. Ya no intentas ser el centro de atención. Cuando te sientes orgulloso porque lograste una hazaña, puedes sentirte bien aun cuando los demás no te reconozcan.

• La herida de injusticia está en vías de sanación cuando te permites ser menos perfeccionista y cometer errores sin montar en

cólera o criticarte. Te permites mostrar tu sensibilidad y llorar frente a otros, sin perder el control y sin temer el qué dirán.

Otra ventaja maravillosa cuando curamos nuestras heridas es que nos convertimos en autónomos y dejamos de ser dependientemente afectivos. La autonomía afectiva es la capacidad de saber qué deseamos, y entonces emprender las medidas necesarias para realizarlo. Y cuando necesitamos ayuda, sabemos pedirla sin esperar a que sea una persona determinada quien nos la brinde. Cuando alguien desaparece de su vida, la persona autónoma no dice: «¿Qué va a ser de mí sola?». Siente pena, pero sabe en lo más profundo de su ser que puede sobrevivir sola.

Espero que el descubrimiento de tus heridas te haga más compasivo contigo mismo y te ayude a alcanzar paz interior al vivir con menos ira, vergüenza y rencor. Soy consciente de que no es fácil enfrentarnos a nuestras heridas. El ser humano ha inventado tantas maneras para reprimir sus recuerdos dolorosos que tiende en gran medida a recurrir a uno de estos medios.

De todas formas, cuanto más reprimamos nuestros recuerdos dolorosos, más penetrarán en nuestro inconsciente. Y sucederá que un día, cuando ya no puedan ocultarse más, llegaremos a nuestro límite de control y saldrán a la superficie. Nuestro dolor será entonces más difícil de curar. Al enfrentar estas heridas y sanarlas, toda la energía que sirvió para reprimir y ocultar nuestro dolor finalmente se habrá liberado y podrá utilizarse para objetivos mucho más productivos: crear nuestra vida tal como la deseamos y ser por completo nosotros mismos.

No olvides que todos estamos en este planeta para recordar quiénes somos: todos somos DIOS y necesitamos vivir experiencias en el plano terrenal. Por desgracia, lo olvidamos por el camino, a lo largo de nuestras numerosas encarnaciones desde el principio de los tiempos.

Para recordar quiénes somos, debemos adquirir conciencia de lo que no somos. No somos nuestras heridas, por ejemplo. Cada vez que sufrimos, creemos ser lo que no somos. Cuando sufres culpabilidad porque has rechazado a alguien o has sido injusto, por ejemplo, crees ser rechazo o injusto. No eres la experiencia, eres el DIOS que vive una experiencia en un planeta material. Otro ejemplo: cuando tu cuerpo se enferma no eres la enfermedad, sino una persona que vive la experiencia de un bloqueo de energía en una parte de su cuerpo, experiencia a la que llamamos «enfermedad».

La vida es maravillosa y perfecta.

La vida es una sucesión continua de procesos que nos conducen a nuestra única razón de ser: Recordar que somos DIOS.

Para concluir este libro, mencionaré los aspectos positivos, las fuerzas que tenemos y que se relacionan con los diferentes tipos de caracteres. Estas fuerzas siempre existen ocultas en cada uno de nosotros. Sin embargo, como mencioné antes, suelen ser ignoradas o mal utilizadas debido a la importancia que le atribuimos a nuestras máscaras con el fin de evitar o sentir nuestras heridas. Una vez que las heridas sanan, es decir, cuando somos nosotros mismos, sin miedo, tiende a emerger lo siguiente de ellas:

• Detrás del huidizo (herida de rechazo) se oculta una persona capaz de asumir muchas responsabilidades, dotada de una adecuada aptitud para trabajar. Además, es:

- Espabilada, con una enorme capacidad para crear, inventar e imaginar.
- Particularmente apta para trabajar sola.
- Eficaz y capaz de pensar en innumerables detalles.
- Capaz de actuar en la medida que se requiera en caso de urgencia.
- Sin necesidad de otros a toda costa. Puede apartarse de los demás sin problemas y sentirse bien sola.

• Detrás del dependiente (herida de abandono) se oculta una persona hábil que sabe cómo satisfacer sus necesidades. Entre otras cosas:

- Sabe lo que desea. Es tenaz y perseverante.
- No vacila cuando tiene la determinación de obtener algo.
- Tiene don de comediante; sabe captar la atención de los demás.
- Tiene un gozo natural, es jovial y sociable y refleja su alegría de vivir.
- Es capaz de ayudar a otros, porque se interesa por ellos y sabe cómo se sienten.
- Tiene aptitudes para utilizar sus dones psíquicos en el momento oportuno cuando ha dominado sus temores.
- A menudo posee talentos artísticos.
- Pese a que es sociable, tiene necesidad de momentos de soledad para volver a encontrar su camino.

• Detrás del masoquista (herida de humillación) se oculta una persona audaz, aventurera, con una enorme capacidad para desenvolverse en diversos ámbitos. Entre otros:

- Conoce sus necesidades y las respeta.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y capaz también de respetar la libertad de cada persona.
- Es buen mediador y conciliador, susceptible a ser objetivo.
- Es jovial, ama el placer y hace sentir a los demás cómodos.
- Es de naturaleza generosa, servicial y altruista.
- Es un buen organizador y reconoce sus talentos.
- Es sensual, se permite sentir placer.
- Tiene gran dignidad y manifiesta su orgullo.

• Detrás del controlador (herida de traición) se oculta generalmente una persona que tiene cualidades de dirigente. Además:

- Por su fuerza, brinda seguridad y protección.
- Es muy talentoso. Es sociable y tiene buen sentido del humor.
- Posee la habilidad de hablar en público.
- Es apta para percibir y valorar el talento de cada persona, ayudándolos a adquirir más confianza en sí mismos.
- Es capaz de delegar, lo que ayuda a otros a valorarse.
- Sabe rápidamente cómo se sienten los demás y reduce el dramatismo al hacerlos reír.
- Es capaz de pasar rápidamente de una situación a otra y de manejar varias cosas al mismo tiempo.
- Toma decisiones sin vacilar. Encuentra lo que le es necesario y se rodea de las personas que requiere para proceder a la acción.
- Es capaz de lograr grandes hazañas en diversos campos.
- Confía en el Universo y en su fuerza interior. Es capaz de ceder completamente.

• Detrás del rígido (herida de injusticia) se oculta una persona creativa, con mucha energía, dotada de enorme capacidad de trabajo. Y también:

- Es ordenada y excelente para producir un trabajo que exige precisión.
- Cuidadosa, se ocupa de los detalles.
- Con capacidad para simplificar y explicar claramente lo que enseña.
- Muy sensible, sabe lo que sienten los demás sin perder de vista sus propios sentimientos.
- Sabe lo que debe saber en el momento oportuno.
- Encuentra a la persona precisa para realizar una tarea específica y la palabra exacta y justa que decir.

- Entusiasta, llena de vida y dinámica.
- No necesita a otros para sentirse bien.
- Al igual que el huidizo, en caso de urgencia sabe qué hacer y lo hace ella misma.
- Consigue afrontar situaciones difíciles.

Como habrás podido comprobar, algunas aptitudes existen en más de una herida, lo que surte el efecto de multiplicar a las primeras, transformándolas en triunfos extraordinarios para manifestar lo que deseas. Siendo consciente de la persona única que eres, no puedes dejar de ser una fuente de inspiración que infunde energía.

Repito que la creación de nuestras máscaras expresa la más grande traición de todas: la de olvidar que somos DIOS. De ahí que la letra inicial de las cinco heridas pueda leerse como la palabra «TRAHI», que significa 'traicionado' en francés:

T RAICIÓN
R ECHAZO
A BANDONO
H UMILLACIÓN
I NJUSTICIA

Concluyo este libro ofreciéndote unos versos del poeta sueco Hjalmar Söderberg:

Todos deseamos ser amados,
en su defecto, admirados,
en su defecto, temidos,
en su defecto, odiados y despreciados.
Deseamos despertar una emoción
en quien quiera que sea el otro.
El alma se estremece ante la vida
y busca el contacto sin importar a qué precio.

Si deseas información detallada acerca de los talleres dirigidos por la autora Lise Bourbeau, puedes encontrarla en su sitio de internet www.ecoutetoncorps.com

Otros libros de Lise Bourbeau publicados en castellano:

Escucha a tu cuerpo: tu mejor amigo sobre la tierra.
Ed. Obelisco, 1996.

Obedece a tu cuerpo, ¡ámate!
Ed. Sirio, 2010.